vida simples

NOVEMBRO 2016 EDIÇÃO 177

Como envelhecer

É possível aceitar a passagem do tempo com mais delicadeza
e manter o encantamento pela vida em qualquer fase da jornada

Agenda cheia
O equilíbrio entre trabalho e família

Lá da terrinha
Sabores portugueses que ganharam o mundo

Na casa do outro
O que aprendi ao conviver com desconhecidos

CUIDE DA NATUREZA, QUE ELA CUIDA DE VOCÊ!

A cada dia que passa, cresce o nosso débito com a natureza, e se ela não tiver futuro, nós também não teremos!

Então, acesse o site, apoie nosso trabalho e faça a diferença!

wwf.org.br/proteja

Junte-se ao WWF-Brasil! Você vai perceber que cuidar do meio ambiente é mais simples do que você imagina.

O WWF-Brasil atua há 20 anos em projetos para a conservação de recursos naturais, redução do impacto ambiental, crescimento sustentável e combate à extinção de espécies ameaçadas.

wwf.org.br

facebook.com/WWFBrasil

twitter.com/wwf_brasil

© Adriano Gambarini / WWF

vida simples

NOVEMBRO 2016

nesta edição

16 CAPA
Como envelhecer

24 COMER
Veio lá de Portugal

30 DILEMAS
Como equilibrar família e trabalho?

36 HORIZONTES
Miudezas do caminho

42 EXPERIÊNCIA
O que a vida em comunidade me ensinou

todo mês

04 CARTA AO LEITOR
06 MENSAGENS
08 COMPARTILHE
54 ACHADOS
58 CENAS

Colunistas

48 *Pensando bem*
por ***Eugenio Mussak***

50 *Em análise*
por ***Diana Corso***

51 *Quarta pessoa*
por ***Gustavo Gitti***

52 *Santa Paz*
por ***Lucas Tauil de Freitas***

53 *Suas escolhas*
por ***Paula Abreu***

Frente a frente

OUTRO DIA, olhei para uma foto do meu pai e vi um homem de cabelos muito brancos. Sim, ele envelheceu. E completou, em agosto último, 80 anos. Ver o meu pai e a minha mãe envelhecerem não está sendo fácil – nem pra eles, nem pra mim. É como perceber que a corda que nos une estica mais e mais a cada dia. Talvez por isso eu tenha mergulhado nesse tema, insistido para entender o envelhecimento. Li muito e conversei com muita gente. Muita mesmo. E todas as conversas convergiam para mim. É sempre assim, né? Tudo começa na gente. Muitas vezes, julguei a maneira como meus pais encaram a própria velhice, mas nunca acreditei que eu também fizesse parte dessa história, que o envelhecer também era assunto pra mim, independentemente da idade. Mas, pensando bem, ninguém bate na porta quando você faz 60 e diz: "Oi, sou sua versão mais velha". Envelhecemos um pouquinho a cada ano, mês, semana, dia, experiência após experiência. É a vida no seu sentido mais puro. Estar frente a frente com a realidade do seu tempo, perceber que a vida é finita não é tão simples. Essa foi, aliás, a melhor lição da nossa reportagem de capa: a intensidade que a vida pede, todos os dias. E, em vez de aproveitá-la, olha o que a gente faz... gasta um tanto de energia tentando controlar, barrar, evitar aquilo que não se controla, não para, não estanca. Então respire fundo, pois a conversa é longa e promete ser um mergulho profundo. A saber, no meu último aniversário, ganhei um cartão enorme dos meus filhos com um 44 estampado de maneira garrafal. Quarenta e quatro anos incríveis, até agora. Envelhecer, nesse sentido, é bem bom!

Ana Holanda, editora

DIRETOR-SUPERINTENDENTE
Edgardo Martolio

DIRETORES CORPORATIVOS
Marketing: Luis Fernando Maluf
Editorial: Claudio Gurmindo (*Núcleo Celebridades*)
e Pablo de la Fuente (*Núcleos Novos Leitores e Mensais*)
Publicidade: Luciana Jordão
Circulação: Marciliano Silva Jr.
Internet e Mídia Digital: Alan Fontevecchia
Jurídico e RH: Wardi Awada

DIRETOR EXECUTIVO
TI: Cícero Brandão

DIRETORES
Publicidade: Maria Rosária Pires
Escritório Rio de Janeiro: Claudio Uchoa (*Editorial*)
Arte: Kika Gianesi (*Núcleo Novos Leitores*)

GERÊNCIAS
Circulação: Luciana Romano (*Assinaturas*)
Marketing Publicitário e Eventos: Mariana Kotait
Eventos: Walacy Prado
Finanças e Controle: Marina Bonagura
Tecnologia Digital: Nicholas Serrano

(Lançada em 2002)

vida simples

Editora: **Ana Holanda**. Editora-Assistente: **Débora Zanelato**
Designers: **Paola Viveiros e Bruna Bischoff** (estagiária). Revisão: **Bianca Albert**
Publicidade: **Katia Honório** (Executiva de Negócios)

vidasimples.uol.com.br

ÁREAS COMPARTILHADAS
FOTOGRAFIA: Priscilla Vaccari (*Editora*), Rogério Pallatta (*SP*), Cadu Pilotto e Fabrizia Granatieri (*RJ*); Amanda Loureiro, Mariana Sardinha, Ramiro Pereira, Samantha Ribeiro e Tainara Passos (*Assistentes*); **CIRCULAÇÃO**: Fernando Andrade e Pablo Barreto; **MARKETING PUBLICITÁRIO E EVENTOS**: Adriana Trujillo (*Editora Assistente*) e Cauê Yuiti (*Designer*); **MARKETING**: Caroline Ryna, Fernando Almeida, Nilton Vieira, Natalie Fonzar (*Apoio*) e Gustavo Mendes (*Editor de Arte*); **TI**: Carlos Almeida, Dirceu Bueno, Ricardo Jola e Victor Fontes (*Assistentes*); **LOGÍSTICA**: Anidey Lima, Daniel Ferreira e Ivo Santos; **RECURSOS HUMANOS**: Renê Santos (*Consultor*); **ADMINISTRAÇÃO, FINANÇAS E CONTROLE**: Alessandro Silva e Arthur Matsuzaki (*Analistas*) e Manoel Leandro (*Consultor*); **PROCESSOS**: Henrique Pereira e Fernanda Wassermann; **DEDOC**: Marco Vianna; **PRE-PRESS**: Alexandre de Sousa, André Uva, Claudio Costa, Emerson Luis Cação, Dorival Coelho, Rodrigo Figuerola e Rogerio Veiga

INTERNET E MÍDIA DIGITAL
EDITOR: Ademir Correa; **PUBLICIDADE VIRTUAL**: Bruna Oliveira, Deborah Burmeister e Thays Panar (*Executivas*); **PLANEJAMENTO**: Roberta Covre (*Gerente*); **MARKETING DIGITAL**: Victor Calazans (*Analista*)

REDAÇÃO E CORRESPONDÊNCIA
SÃO PAULO: Avenida Presidente Juscelino Kubitschek, 1400, 13º andar, conjs. 131/132, Jardim Paulista, CEP 04543-000, SP, Brasil, tel.: (11) 2197-2000, fax: (11) 3086-4738; **RIO DE JANEIRO**: Rua Barão da Torre, 334 A, Ipanema, CEP: 22411-000, RJ, Brasil, tel.: (21) 2113-2200, fax: (21) 2543-1657; **ESCRITÓRIO COMERCIAL BRASÍLIA**: Edifício Le Quartier Bureau, SHN Quadra 1 Bloco A, S/N, 12º andar - Sala 1209, Cep: 70701-010, Brasília, DF, Brasil, Tel: (61) 3536-5138 / (61) 3536-5139, e-mail: carasbrasilia@caras.com.br

VIDA SIMPLES 177 ISSN (977167876000), ano 14, nº 12 é uma publicação mensal da EDITORA CARAS. **Edições anteriores**: Ligue para 0800-777 3022 ou solicite ao seu jornaleiro pelo preço da última edição em bancas mais despesa de remessa; sujeito a disponibilidade de estoque. **Distribuída em todo o país pela Dinap S.A.** Distribuidora Nacional de Publicações, São Paulo. **VIDA SIMPLES** não admite publicidade redacional

SERVIÇO AO ASSINANTE
Grande São Paulo: (11) 5087-2112 - Demais localidades: 0800-775 2112
www.abrilsac.com
PARA ASSINAR
Grande São Paulo: (11) 3347-2121 - Demais localidades: 0800-775 2828
www.assineabril.com.br

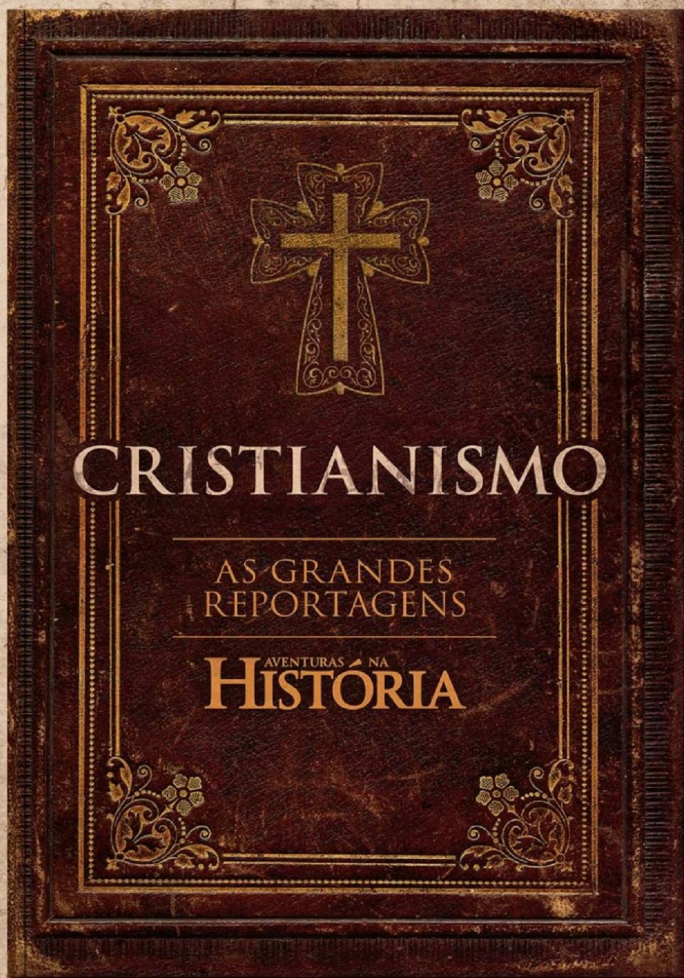
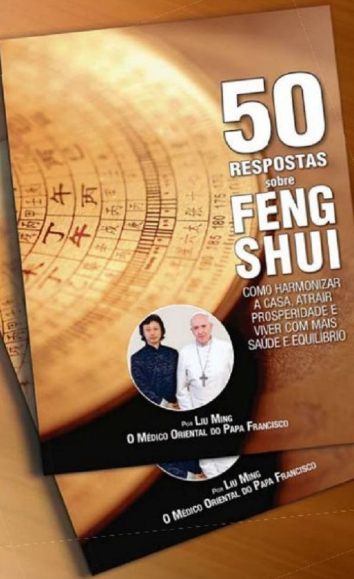
IVC

IMPRESSA NA GRÁFICA ABRIL:
Av. Otaviano Alves de Lima, 4400,
CEP: 02909-900, Freguesia do Ó, São Paulo, SP

REVISTAS DA EDITORA CARAS
ANAMARIA (*SEMANAL - UNIVERSO FEMININO*) | **ARQUITETURA & CONSTRUÇÃO** (*MENSAL - CASA & MATERIAIS*) | **AVENTURAS NA HISTÓRIA** (*MENSAL - CONHECIMENTO & MEMÓRIA*) **BONS FLUIDOS** (*MENSAL - BEM-ESTAR & SUSTENTABILIDADE*) **CARAS** (*SEMANAL - ESTILO DE VIDA & SOCIEDADE*) | **CONTIGO!** (*SEMANAL - CELEBRIDADES & ENTRETENIMENTO*) | **MANEQUIM** (*MENSAL - MODA*) **MÁXIMA** (*MENSAL - MULHER MODERNA*) | **MINHA CASA** (*MENSAL - LAR & DECORAÇÃO*) | **MINHA NOVELA** (*SEMANAL - TELEVISÃO*) **PLACAR** (*MENSAL - ESPORTES*) | **RECREIO** (*SEMANAL - INFANTIL*) **SOU MAIS EU** (*SEMANAL - DEPOIMENTOS & SUPERAÇÃO*) **TITITI** (*SEMANAL - FAMA & TV*) **VIDA SIMPLES** (*MENSAL - AUTOCONHECIMENTO*) **VIVA MAIS** (*SEMANAL - FAMÍLIA*) | **VOCÊ S/A** (*MENSAL - PROFISSÃO & FINANÇAS*) **VOCÊ RH** (*BIMESTRAL - CARREIRA PROFISSIONAL*)

PRINCIPAIS PRÊMIOS & EVENTOS DA EDITORA CARAS
ILHA DE CARAS | MELHORES EMPRESAS PARA VOCÊ TRABALHAR | PRÊMIO CONTIGO! DE TELEVISÃO CAFÉ COM VOCÊ RH | PRÊMIO O MELHOR DA ARQUITETURA | CASTELO DE CARAS | MELHORES EMPRESAS PARA COMEÇAR A CARREIRA | PRÊMIO BOLA DE PRATA | SEMANA DO BEM ESTAR

EDITOR RESPONSÁVEL
Wardi Awada

FOTO DA CAPA RUTH BLACK/SHUTTERSTOCK

Envie comentários e sugestões pelo e-mail **VIDASIMPLES@MAISLEITOR.COM.BR**, com nome completo, profissão e cidade

Para consultar edições recentes, acesse nosso site: **VIDASIMPLES.UOL.COM.BR**

Participe de nossas redes sociais:
FACEBOOK revistavidasimples
INSTAGRAM vidasimples
TWITTER @vidasimples

Literatura

Lendo a reportagem sobre romances de formação (*Literatura para Amadurecer*), relembrei com ternura do livro que me ajudou a sair da infância e entrar na adolescência: *Clarissa*, de Érico Veríssimo. Lembro que, em cada passo da personagem, identificava os meus, e foi com ela que enfrentei a inevitabilidade do crescer. Obrigada pela deliciosa reportagem e por me mostrar muitas outras obras do mesmo estilo.
— Juliana Oliveira

Parabéns!

É bom ter algo que nos agrada ler a qualquer momento. Determinados livros são melhores se lidos na praia ou no campo, onde não temos nem mesmo a interferência do som. Outras literaturas são melhores ao amanhecer, com a cabeça vazia, mas VIDA SIMPLES é pau pra toda obra! Obrigado mais uma vez e parabéns pela edição de outubro!
— Luis Pereira

Olá, Erik

Os textos do Eugenio Mussak sempre me tocaram profundamente. Mas sua coluna *Olá, Erik* me despertou algo que havia muito tempo estava adormecido. Me despi em lágrimas quando li: "Só acudo quando vejo que não vai conseguir". Lembrei de uma infância simples e difícil, na qual eu indagava meus pais sobre o mundo e eles não sabiam como explicar. Voltei nessas memórias e me vi em minha bicicleta azul. Lembrei do dia em que capotei na rampa e meu pai correu ao meu encontro. Ao se aproximar, apenas me olhou. Pedi ajuda para levantar e ele disse: "Vamos filha, levanta daí, a vida ainda vai te dar vários tombos. Cabe a você ser forte para levantar,

sacudir a poeira e tentar de novo, de novo e de novo". E assim cresci, sabendo que faz parte cair, mas que a escolha de continuar no chão ou levantar era apenas minha.
— Dayana Amaral

Quarta pessoa

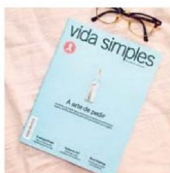
O texto, da última edição, do Gustavo Gitti, parecia uma transmissão dos meus pensamentos recentes. Comecei a fazer terapia e, entre uma sessão e outra, me veio uma reflexão: minha busca profissional foi feita pela necessidade de me abrir e expor minhas angústias. Sinto falta de alguém que me escute sem pressa e entenda minhas lamentações. A que ponto chegamos... Com milhões de pessoas no mundo, precisamos pagar para termos atenção. Triste.
— Kelly Melo Rocha

Grupo de amigas

Somos um grupo de cinco amigas e nos reunimos, mensalmente, há exatos dois anos, para discutir assuntos essenciais à maturidade. E, nesses encontros prazerosos de aprendizagens, a revista é nossa companhia imprescindível como influência de uma vida mais leve, saudável, autêntica e feliz.
— Ozaíra Emiliano Pinto

@_crisfernandes

@gnovais

@paoelivro

@blocodenotablog

@carolinedelu

@deborahmaxx

Parar o tempo

Difícil dizer o que mais gosto de ler quando recebo minha revista. Se são as ecléticas pequenas matérias sobre as mais interessantes situações – jogo de Lego que ensina braille para crianças, sapatos e bolsas feitas com couro ecológico de fibras de abacaxi, lápis com sementes que, depois de usados, podem ser plantados; se são as muitas indicações de livros (ah, os livros, como amo os livros); ou se são as matérias mais desenvolvidas, sempre embasadas também com muitas referências bibliográficas. Difícil não querer parar o tempo e devorar VIDA SIMPLES, de uma vez, até a última pagina.
— Silvia Lobo

Vida longa!

Conheci VIDA SIMPLES pelo meu cunhado, que sempre foi alguém que transmitiu simplicidade e alegria no viver. E a revista reflete exatamente isso: como ser simples, por meio do simples. A cada edição, descubro um pedacinho de mim ali, naquelas páginas. Vida longa!
— Rayanna K. B. Utiama

FALE COM A GENTE

ATENDIMENTO AO LEITOR
Envie suas perguntas, críticas e sugestões para a redação: Av. Presidente Juscelino Kubitschek, 1400, 13º Andar, CEP 04543-000, São Paulo, SP. E-mail: **vidasimples@maisleitor.com.br**

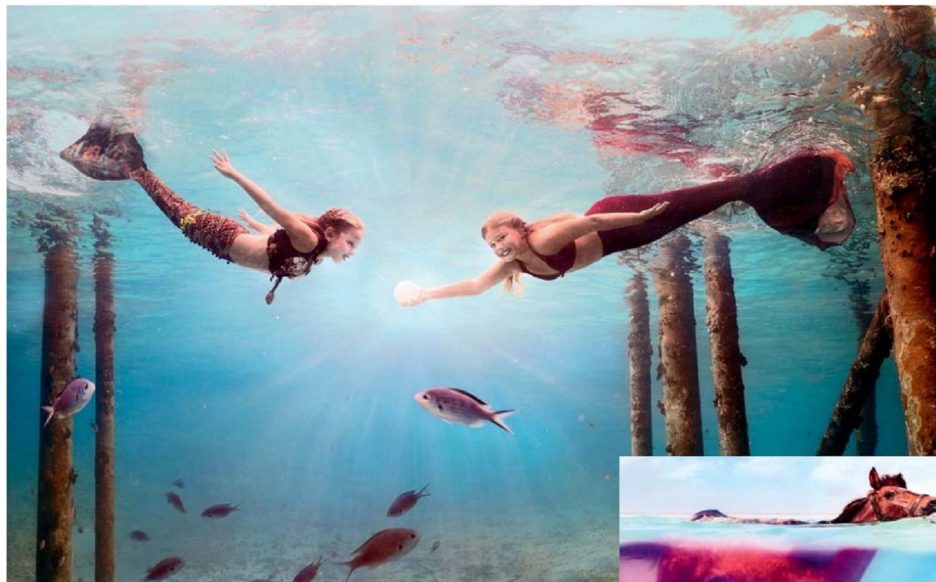
PARA ASSINAR
Acesse via internet: **assineabril.com.br**
Ligue Grátis: **0800-7752828**
Grande São Paulo: **(11) 3347-2121**
De segunda a sexta das 8h às 22h
Aos sábados, das 9h às 16h
Site: **abrilsac.com**

DÚVIDAS
Sobre sua assinatura, reclamações e alteração de endereço
Grande São Paulo: **(11) 5087-2112.** De segunda a sexta, das 8h às 22h
Em outras localidades, ligue grátis: **0800-7752112**
Site: **abrilsac.com**

PARA ANUNCIAR
Telefone: **(11) 2197-2011/2059/2121**
E-mail: **publicidade@editoracaras.com.br**

PARA COMPRAR EDIÇÕES ANTERIORES
Ligue: **0800-7773022**
De segunda a sexta das 7h30 às 17h30

VENDA DE CONTEÚDO
Para direitos de reprodução dos textos e imagens publicados em VIDA SIMPLES, acesse **www.abrilconteudo.com.br**

Compartilhe

A fotógrafa holandesa Noustha Koeckhoven fez um belo ensaio na Ilha Bonaire, América Central, onde flagrou até este cavalo

Nas águas da fantasia

Fotógrafa holandesa faz incríveis fotos submersas para criar um mundo lúdico e colorido

COMO SERIA um mundo debaixo d'água, onde a gravidade é diferente e a atmosfera se transforma? Interessada por explorar as possibilidades de um mundo debaixo d'água, a fotógrafa holandesa Noustha Koeckhoven se especializou em fotografia subaquática. "Com as minhas fotos quero levar as pessoas para esse meu mundo criativo e cheio de fantasia", conta a jovem de 24 anos, que fala com entusiasmo sobre o encantamento que a vida sob as águas lhe despertou. Para seu primeiro ensaio, ela escolheu a Ilha Bonaire, onde há mais de 60 pontos de mergulho em águas incrivelmente cristalinas. Noustha conta que trabalhar debaixo d'água traz desafios que a gente não imagina. A comunicação entre fotógrafo e modelo, por exemplo, precisa ser feita ainda em terra, a maquiagem deve ser à prova d'água e os modelos precisam manter os olhos abertos. "A ausência de gravidade, as bolhas, as roupas e os cabelos ajudaram a compor essa atmosfera que eu amo criar. Isso me faz realmente feliz", observa. O trabalho é cheio de detalhes delicados, e cada foto pode levar horas para ficar incrível. "Também gosto de criar pequenas histórias e contos em cada imagem. Quero que as pessoas desfrutem desse mundo colorido e brincalhão, quero mostrar o lado alegre da vida", diz Noustha. — DÉBORA ZANELATO

NOUSTHA KOECKHOVEN
www.noustha.com
facebook.com/noustha
instagram.com/noustha.photography

Além de reservar um jantar na casa de alguém, você também pode escolher participar do preparo da refeição

O valor da culinária local

Plataforma conecta viajantes a moradores para uma experiência gastronômica que nos aproxima da cultura e das pessoas daquele lugar

A COMIDA É SEMPRE uma forma especial de nos conectarmos aos outros e à cultura de um povo. Para potencializar essa experiência e torná-la mais rica aos viajantes, uma startup de Singapura criou a plataforma BonAppetour, que se assemelha um pouco ao Airbnb, mas, em vez de alugar apartamentos, você pode encontrar restaurantes caseiros em cidades de todo o mundo. Assim, a proposta é não só experimentar a gastronomia da região mas fazer com que o turista vivencie o sentar à mesa com pessoas locais e crie laços mais reais. Outro recurso bacana é não se limitar a reservar um jantar, mas se envolver no preparo da refeição. Aí, o anfitrião ensina suas receitas. E o sistema todo é bem simples: você faz a busca por região, escolhe o restaurante e faz o pagamento. A plataforma já funciona no Brasil – e você pode se cadastrar para ser um host se souber cozinhar e quiser dividir um pouco da nossa cultura gastronômica com mais gente. Bom apetite!

BONAPPETOUR
www.bonappetour.com

FOTOS DIVULGAÇÃO ; [1] ATTHAMEENI/SHUTTERSTOCK

Diversão e ioga para crianças

UMA OFICINA para crianças com contação de histórias e brincadeiras aliadas à ioga foi a forma que mãe e filha pensaram para promover o desenvolvimento dos pequenos junto ao autoconhecimento. A pedagoga Adriana e a filha Natália Wodianer, professora de ioga, levam suas oficinas para escolas e condomínios, além de promoverem encontros gratuitos em São Paulo. "A mescla da pedagogia e da ioga ajuda as crianças a serem mais espontâneas, construírem sua autoestima e se expressarem livremente, atentas às sutilezas da vida", explicam as fundadoras.

DIVERTIDAMENTEZEN
BIT.LY/2DOWCGC

[1]

Tábua de corte para a cozinha, finalizada com óleo mineral ecológico

Uma carpintaria sustentável e inclusiva

Americano cria fábrica de móveis que utiliza apenas madeira de reflorestamento e emprega funcionários em situação de rua

A LAMON LUTHER é uma carpintaria diferente. Criada pelo americano Brian Preston, ela utiliza como matéria-prima somente madeira de reflorestamento e no quadro de funcionários estão apenas pessoas em situação de rua. Foi depois de visitar uma vila cheia de moradores nessas condições que Brian passou a enxergar uma nova possibilidade e recrutou ali os primeiros funcionários para começar sua empresa, mesmo ouvindo de gente próxima que aquilo era perigoso. Brian decidiu que seu novo trabalho precisava ajudar a dar sentido para a vida de mais pessoas. "Eu aprendi com a minha equipe que todos nós merecemos uma segunda chance. Quando você acredita em alguém e lhe dá uma oportunidade e esperança, coisas boas acontecem", diz Brian.

LAMON LUTHER | lamonluther.com

Placas que armazenam a energia solar alimentam a lâmpada durante a noite

Lâmpada feita com garrafa

Invenção de brasileiro está levando iluminação para comunidades distantes e carentes na Amazônia e em outros 21 países

UMA GARRAFA PET com água e alvejante se transforma em uma lâmpada capaz de iluminar ambientes. A descoberta é do brasileiro Alfredo Moser e está levando luz a lugares no mundo todo. A ONG Litro de Luz ensina mais gente a criar um sistema possível de iluminação em regiões em que não há acesso à rede elétrica, como em comunidades da Amazônia, onde a novidade está sendo implementada agora. "Buscamos empoderar os moradores, para que eles dominem todas as técnicas e possam também ser multiplicadores da tecnologia", conta Laís Higashi, presidente do Litro de Luz, que deve ficar na região amazônica até março.

LITRO DE LUZ | www.litrodeluz.com

Um Netflix alternativo

A INDIEFLIX é uma plataforma para assistir a filmes por streaming, como o Netflix, mas com uma programação diferente: filmes independentes, em sua maioria exibidos apenas em festivais. A ideia foi da figurinista americana Scilla Andreen, interessada em popularizar o acesso a essas obras. A assinatura custa 40 dólares por ano, mas existem filmes com exibição gratuita – basta se cadastrar.

INDIEFLIX
www.indieflix.com

[1]

[2]

ROUPAS PARA DOAÇÃO

EM VEZ DE POSTAR a foto do look do dia, o Exército de Salvação convida os usuários do Instagram a postar o #Unlookdodia, com roupas que você não usa mais. A proposta da campanha é fazer pensar sobre o nosso consumo e também estimular a doação de peças que ficaram no fundo da gaveta. Quem posta o look com a hashtag é contactado pelo @exercitodoacoes para agendar a retirada das doações, em casa.

EXÉRCITO DE SALVAÇÃO | www.exercitodoacoes.org.br

FOTOS DIVULGAÇÃO; [1] MARGARITA NIKOLSKAYA/SHUTTERSTOCK; [2] SCHIVA/SHUTTERSTOCK

Objetivo é criar cartazes com obras menos famosas e aplicá--los na cidade

Do museu para as ruas

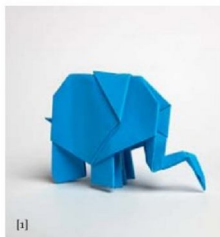
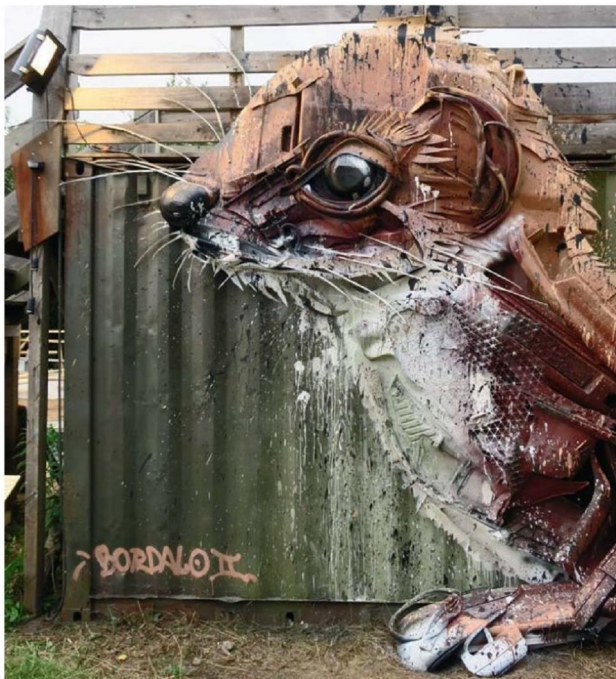
Projeto de artista visual leva obras de arte para espaços públicos através de cartazes lambe-lambe

MUITOS PERSONAGENS de quadros menos famosos estão passando despercebidos para os visitantes de museus. Então por que não colocar esses retratados na cidade e atrair a atenção da população para apreciar a arte? Esse é o trabalho do cineasta e artista visual francês Julien de Casabianca. Ele criou o Outings, um projeto que convida pessoas a fotografar com o celular obras expostas em galerias, imprimi-las e aplicá-las na cidade em cartazes lambe-lambe. "Nós já vimos suficientemente os blockbusters de arte. Mas não olhamos para as obras menores, esquecidas nos cantos", diz Julien. No site ele ensina como escolher obras que podem ser fotografadas por estarem livres de direitos autorais e também fala sobre como imprimir e onde colar. "Eu prefiro as paredes podres e abandonadas", diz Julien, que encoraja os colaboradores pela busca de cantos da cidade também esquecidos. Hoje são 80 voluntários no mundo e obras espalhadas por cidades em todos os continentes.

OUTINGS PROJECT | outings-project.org

Ação para preservar elefantes

O COMÉRCIO de presas de marfim mata, todos os anos, 35 mil elefantes africanos – e a China representa a maior parte desse terrível mercado. Para alertar sobre o perigo de extinção que esses animais podem correr, a ONG Wildlife Conservation Society, em parceria com a 96elephants, está promovendo ações na internet. Uma delas foi pedir a ajuda da população mundial para confeccionar 35 mil origamis de elefante. Além da campanha #Elephant-OrigamiChallenge, crianças são convidadas para desenhar animais e postar com a hashtag #Elphie. Também há uma petição online que você pode assinar.

96ELEPHANTS
facebook.com/96Elephants

[1]

Animal de lixo

Artista português cria esculturas com resíduos que encontra pela cidade e faz um alerta sobre tudo o que descartamos por aí

ESTAMOS PRODUZINDO cada vez mais lixo. Jogamos itens fora como se existisse, de fato, um "jogar fora". Puro engano: não há fora; tudo continua aqui, no nosso planeta. Agora chapas de metal, latas de lixo, pneus, portas de carro e muitos outros objetos descartados estão virando escultura pelas mãos do artista português Artur Bordalo. Ele transforma o lixo em animais, finaliza as criações com tinta em spray e coloca suas instalações no espaço urbano, com a ideia de conscientizar sobre nosso lixo. "Meus bichos são mais do que a sucata reciclada. Eles fazem uma crítica em voz alta sobre esse nosso modo de viver que cria enormes pilhas de lixo", diz o artista. Num primeiro momento, os animais de Bordalo encantam. Mas um olhar atento sente o incômodo de perceber o que estamos fazendo com a Terra.

ARTUR BORDALO
facebook.com/BORDALOII

FOTOS DIVULGAÇÃO; [1] BULENTOZBER/ISTOCK

DIA 03.11
NAS BANCAS
O primeiro animal:
Tupandactylus

Você e seus filhos vão se divertir e aprender juntos!

Toda semana os pterossauros mais incríveis que viveram no Brasil há milhões de anos, para vocês montarem e colecionarem!

Como envelhecer

É possível apreciar a vida, alimentar paixões, manter o olhar curioso e ter a liberdade de ser você mesmo – hoje e sempre – apesar das dores, desilusões ou dificuldades do caminho

TEXTO *Ana Holanda* **ARTE** *Paola Viveiros*

TIO JOSIAS OU JÓ, como gostávamos de chamá-lo, estava com 82 anos. Era o irmão mais velho da minha mãe. Lembro dele como um homem grande, pouco afeito a palavras gentis. Ria pouco, brincava pouco, abraçava pouco. Era parecido com a minha avó Esther, na aparência e no afeto medido a conta-gotas. Eu não via tio Jó havia muitos anos. Um dia, minha mãe me ligou e deu a notícia: "Meu irmão Josias morreu na quinta" – era um domingo. Eu não sabia ainda o que falar, quando ela emendou. "Falei com ele na segunda, se despediu dizendo que eu ficasse bem. Ele só estava esperando seu dia de partir. Morava sozinho, porque não queria dar trabalho para os filhos, e passava todo o tempo no apartamento, só esperando... Deixou até mesmo o próprio enterro pago", contou. "Também, já estava com 82 anos", finalizou ela, e entramos em outro assunto.

Estar com 82 anos é mesmo pré-requisito para partir? Se tem algo que me dá um baita receio é ir embora com a sensação de que a festa ainda não acabou. Essa, aliás, é uma reação que adoro ver em meus filhos: eles sempre querem aproveitar cada instante (de uma festa, de um passeio) até a última gota. É intenso, o tempo todo. Faz sentido, porque, pra gente, esse é um comportamento normal de quando se é criança. Mas por que a vida não pode seguir assim, intensa, apaixonante, divertida em todas as idades?

Não quero esperar o tempo passar para ver a festa, chamada vida, terminar ou, pior, sair antes mesmo de ela se dar por encerrada. Fazer isso pode ter um preço alto: o de não viver. Isso me recorda a poetisa Cora Coralina, que teve seu primeiro livro publicado com quase 76 anos – ela morreu com 96 –, e de uma frase que li e cuja autoria é remetida a ela: "O que vale na vida não é o ponto de partida, e sim a caminhada". Cora Coralina, aliás, é só um exemplo entre tantos outros escritores que se dedicaram às palavras depois de... velhos, quando, normalmente ou socialmente, se espera que você se acomode em uma cadeira e conte os dias sentado numa poltrona.

Mas como envelhecer com plenitude, aproveitando o melhor da caminhada, como diria Cora Coralina? A socióloga, jornalista e escritora inglesa Anne Karpf é autora do ótimo *Como Envelhecer* (Objetiva), que faz parte de uma coleção lançada pela The School of Life, e dá uma pista: para envelhecer bem é necessário falar sobre aquilo que mais nos apavora, enfrentar medos, barreiras dentro e fora da gente. E envelhecer e morrer (os dois juntos, nessa sequência) está entre os temas que mais nos amedrontam. No entanto, por mais irônico que »

Temos dificuldade em perceber a passagem do tempo, os anos que ficam para trás, quando ficamos presos em um único modelo de felicidade ou de beleza, monocromático, como o bolo representado acima

Para envelhecer bem, aproveitando o melhor da caminhada, é necessário falar sobre aquilo que mais nos apavora, enfrentar medos e barreiras dentro e fora da gente

» pareça, se existe algo certo é que vamos envelhecer e morrer. É inevitável. O problema, segundo Anne, é que gastamos energia demais na luta contra a passagem do tempo, e que poderíamos dedicá-la a viver de uma forma mais plena. "Para um grande número de pessoas, envelhecer significa empobrecer, o que, por sua vez, impede os mais velhos de viver os prazeres e a plenitude da vida", escreve Karpf.

Então, nesta reportagem, não vamos falar sobre como barrar esses processos (não dá). Nem como chegar aos 70 como se tivesse 50. Ou dos métodos para que a passagem do tempo não seja avassaladora para o seu corpo – isso você encontra nas boas reportagens de saúde. O caminho pelo qual optamos aqui é como ser você – ou encontrar a sua melhor versão – em cada fase da vida. E, para isso, peço licença para usar um dos mais belos exemplos que li no livro de Anne Karpf: "O processo de envelhecimento é tão caricaturado e repudiado que as pessoas mais velhas costumam dizer, surpresas: 'Não me sinto velha, ainda me sinto como se tivesse 18 por dentro'. Elas ainda têm 18 anos por dentro – e 8, e 28, 38, 48 e 58: todas as idades anteriores não são estripadas pela idade, e sim cobertas umas pelas outras, como anéis no tronco de uma árvore". Sim, somos como um tronco de uma árvore ou como um bolo em camadas (imagem, aliás, usada lindamente para ilustrar estas páginas), e todas as idades nos pertencem, fazem parte de nós, uma a uma.

Mas por que, afinal, temos tanto receio de ver a pele ficar flácida e os cabelos, brancos? Um desses fatores é cultural. E perpetuamos isso todos os dias. Quando se fala em alguém com 70, 80 anos, em geral usamos ícones relacionados a enfermidades: pessoas encurvadas, com olhar triste, solitárias, usando bengala. "As pessoas mais velhas costumam ser identificadas não pelas suas capacidades, mas pelas deficiências", explica Karpf. Para não ajudar, os artigos de revistas falam sobre "como ficar fabulosa aos 50". São textos que não nos desafiam, mas tentam apenas nos ensinar como maquiar ou encobrir os sinais da velhice.

A realidade é que a quantidade de pessoas com 80 ou mais só tende a aumentar – estamos vivendo mais. "Esses homens e mulheres passam a ser vistos como um fardo. E, pior, as pessoas não se enxergam como idosos, parece um futuro que não pertence a elas", continua Karpf. Como vamos lidar bem com o próprio envelhecimento se olhamos para isso com medo e sem admiração por quem já chegou a essa fase da vida? "O envelhecer é um processo que começa no nascimento, nunca cessa e sempre tem o potencial de enriquecer nossa vida", pontua Karpf.

Existem algumas maneiras de lidar com isso. Há projetos, espalhados pelo mundo, que mostram que a idade cronológica, muitas vezes, realmente não importa. Um deles é a Generations United, uma organização americana que estimula a colaboração entre gerações. A convivência pode ser um caminho lindo para reduzir as distâncias. Na prática, eles colocam idosos para conversar com jovens e crianças e, juntos, debaterem soluções para a comunidade. Magic Me, o mais importante organizador britânico de projetos internacionais, reúne meninos e meninas com mais de 8 anos com gente com mais de 60 para realizarem atividades criativas, como música, teatro, fotografia. A ideia é aproximar e fazer com que as pessoas percebam que têm muito a aprender e a ensinar o tempo todo.

O tempo não para

Até o momento a ciência ainda não descobriu como evitar que o corpo envelheça ou, se me permite, que o ciclo de vida se complete, num processo de amadurecimento que pode nos transformar em frutas maduras, tenras e doces ou em algo amargo e difícil de digerir. Todos temos esse poder de escolha. O que torna isso difícil é o fato de nossa sociedade supervalorizar a juventude – o que costuma ser mais perverso para quem vive em torno da aparência. Só que envelhecer não é só um processo fisiológico, é também psicológico, intelectual e cultural.

Há anos, a antropóloga Mirian Goldenberg se dedica a entender não apenas a velhice mas a liberdade de poder ser aquilo que se deseja em qualquer idade. Seu último livro, *Velho É Lindo!* (Civilização Brasileira), traz na capa um casal de idosos pelado, de braços para cima (numa expressão de contentamento). »

Mas a vida é bem mais do que isso. Somos um emaranhado de experiências, de momentos bons e ruins, de decisões acertadas e equivocadas. Tudo isso faz parte de nós e devemos abraçar esse variado e colorido do qual somos feitos

Você ainda tem 18 anos por dentro – e 8, e 28, 38, 48 e 58: todas as idades anteriores não são estripadas pela idade, e sim cobertas umas pelas outras, como anéis no tronco de uma árvore

» Sim, é uma provocação. "De biquíni ou de maiô, minissaia ou calça jeans, o que interessa é que somos cada vez mais livres para reinventar a nossa 'bela velhice'. E para mostrar, aos velhos de hoje e aos de amanhã, que 'velho está na moda'; mais ainda, que 'velho é lindo!'", escreve Goldenberg para, em seguida, citar a passagem de uma entrevista com a atriz Marieta Severo. "Vejo tanta gente preocupada em colocar botox na testa. Eu queria poder colocar botox no cérebro. Tenho verdadeiro pavor de perder a capacidade mental, é isso o que mais me assusta quando penso na velhice. Quero ser uma atriz velha com capacidade de decorar um texto, quero ser lúdica na vida e na família."

Existe um blog britânico muito bacana, chamado Look at Me! Images of Women and Ageing (Olhe para Mim! Imagens de Mulheres e do Envelhecer, em tradução livre). Entre outras coisas, ele contesta a imagem de mulheres mais velhas estereotipadas. Projetos assim ajudam a não propagar a ideia de que envelhecer é algo vergonhoso e que as paixões não diminuem com o tempo – idade nenhuma tira isso da gente. O tempo, na verdade, só ajuda a fortalecer a própria voz.

Nunca é tarde

A médica Ana Claudia Quintana Arantes é geriatra e especialista em cuidados paliativos, uma área da medicina que acompanha os últimos dias de uma pessoa. No dia a dia de trabalho, ela convive com pessoas mais velhas porque tem a ver com sua especialidade médica. Mas, na rotina fora do consultório, ela também tem entre as melhores amigas mulheres de 70, 80 anos. "Há pessoas que não têm idade. Elas não se comportam conforme o tempo cronológico. Mas não porque não se aceitam, mas porque estão acima da cronologia. É espiritual e está além do tempo. São pessoas que se relacionam com crianças, jovens, adultos e mantêm com todos um nível de sintonia igual. Elas entram em contato com a essência delas mesmas e com isso tiram de nós o melhor que podemos dar."

Só que nem todo mundo consegue enxergar a vida dessa perspectiva e, com o passar dos anos, vai se transformando em fruta azeda. "Quem envelhece mal só encontra o que há de ruim nesse processo. Essas pessoas, em geral, se distraem para evitar o contato com o envelhecimento: não querem ver rugas na cara, gordurinha na barriga, dores nas costas. Elas não querem se encontrar com a realidade cronológica", acredita Ana. Mas por quê? "Porque não tiveram a oportunidade de encontrar com a realidade existencial que a cronologia deu. O tempo dá a possibilidade de construir, reconstruir, de se descobrir, descobrir o outro, rever posturas. E então você não consegue ficar frente a frente com o tempo, você quer ficar naquele tempo em que achava que tinha chance. Você tem 30 e quer ter cara de 18. E o que as pessoas não entendem é que não é o fato de você parecer menos que vai fazer viver mais", acrescenta a médica que acaba de lançar uma obra essencial para o bem-viver, *A Morte É um Dia Que Vale a Pena Viver* (Leya).

Deixar ir

Entender a passagem do tempo também tem relação com o desapego. Para Anne Karpf as pessoas que envelhecem melhor são aquelas que carregam menos coisas ao longo da jornada. Isso significa ter a capacidade de se livrar de ideias, conceitos, verdades. "É necessário certa flexibilidade de espírito. Só que desapegar-se de velhas narrativas pode ser extremamente doloroso; envolve luto pelo que nunca aconteceu assim como pelo que aconteceu, e admitir fracassos, pontos de vista errados. Exige que reconheçamos que não controlamos o desenrolar da vida", diz.

Não é só isso, claro. Conforme os anos se adentram, as perdas são inevitáveis. Amigos, pessoas queridas. Daí um ponto importante: saber se reinventar, descobrir delicadezas na trajetória mesmo diante das adversidades e manter o olhar curioso.

"Vai ser bem legal você experimentar." Foi com essa frase e desse jeitinho que a médica Ana Claudia conseguiu convencer um paciente, um senhor de 84 anos, a fazer terapia. "Ele dizia que não tinha tempo para isso, e eu o convenci que esse, então, era o melhor momento. Se o tempo dele estava acabando, por que não conhecer algo novo? Ele foi. Que alma incrível é essa que se »

Ficar preso num tempo ou fazer de tudo para se manter numa única idade é uma tremenda cilada. É não aceitar a beleza e os dissabores daquilo que somos de verdade, da nossa essência, que pode ser rica e diversa

O tempo não rouba nossa essência, tudo isso faz parte de um ciclo. Permanecemos nós mesmos, só que mais velhos. Então, em vez de esconder suas marcas, comemore uma a uma

» disponibiliza a aprender algo novo? Isso rejuvenesce", acredita. Tem gente que busca isso se reinventando sempre e construindo muitas vidas dentro da mesma vida. Isso depende muito de nós mesmos, claro. E também de disposição e vontade. Mas, principalmente, das relações que estabelecemos por aí. São elas que vão nos guiar sempre.

Uma pesquisa feita pela farmacêutica Abbot perguntou a mais de 5 milhões de homens e mulheres, ao redor do mundo, o que era para cada um deles viver ao máximo. Bom, para 94% envelhecer de modo saudável é muito importante na jornada. E como conseguir isso? Conforme me explicou o diretor de marketing corporativo da empresa, Marcos Leal, a chave, para boa parte das pessoas, está nas relações, como o convívio com a família (60% das pessoas responderam isso) e nas relações afetivas (57%). E precisamos encontrar maneiras diversas de fazer isso. No livro *O Clube do Livro do Fim da Vida* (Objetiva), o jornalista americano Will Schwalbe conta sobre os últimos meses da mãe. Ela estava com câncer e fazendo quimioterapia. Havia sido uma mulher intensa, viajou, criou bibliotecas em lugares improváveis, e esperar a morte chegar não combinava com ela. Então ela e Will criam um clube do livro de duas pessoas e, ao longo da quimio, comentavam sobre as obras e, algumas vezes, sobre a vida. Dessa forma, ele e a mãe encontraram a maneira de ela se despedir da vida de um jeito não muito diferente de quem foi durante todo o caminho: intensa, cheia de paixões e com vontade de aprender sempre. Envelhecer não se trata, de novo, de colecionar rugas, mas experiências, o que é bem bacana.

Quando o caminho fica difícil

Um envelhecer cheio de significado e aprendizados é incrível, mas o que fazer quando uma doença incapacitante bate à porta (todos estamos sujeitos a isso). Talvez a velhice agora não tenha tanta beleza. Ledo engano. Novamente, tudo é uma questão de olhar. O médico e filósofo Antônio Pessanha Henriques Junior administra um grupo no Facebook chamado Educação para a Morte, e conversei com ele sobre o que fazer quando, apesar do cultivo de um bom envelhecimento, você dá de cara com uma doença degenerativa ou uma demência. Pessanha me respondeu com uma reflexão: "O bem viver e o bem envelhecer passam, obrigatoriamente, em buscar relações honestas, e isso não é um quesito quantitativo, mas qualitativo. Se tudo correr bem, vamos morrer no final. Muitas doenças em nossa trajetória podem ser previsíveis e evitáveis, outras não. Aceitá-las pode ser um grande exercício e, se você construir boas relações, seremos pessoas boas para cuidar". Viu? Olha as relações novamente aí.

O estudante de psicologia de São Paulo Bruno Camargo costuma dizer que acompanha o envelhecer dos pais desde sempre – quando ele nasceu, a mãe já tinha mais de 40. Hoje, ela tem 68 anos e a memória falha todos os dias. Dona Isa tem Alzheimer. Para falar sobre o dia a dia da mãe e para preservar a memória de quem ela foi por boa parte da vida, Bruno criou uma página no Facebook chamada Dona Isa, Histórias para Compartilhar. "Com a doença da minha mãe aprendi que não existem só os momentos tristes, existem, sim, muitos momentos felizes de recordação, conquista e prazer em descobrir algo novo. Tudo vai depender de como olhamos e vivemos esses momentos. Hoje vejo que cuidar, fazer o dia dela ser um pouco melhor e menos confuso, e compartilhar toda essa experiência com os outros me ajuda a colocar a cabeça no travesseiro, à noite, e ter a certeza que, de alguma forma, tenho ajudado muita gente a ter um pouco mais de luz, esperança e amor." É isso, Bruno, envelhecer é também – e finalmente – uma lição de amor com o outro e com a gente mesmo.

O tempo, afinal, não rouba a nossa essência, aquilo que fomos, as pessoas com quem nos relacionamos, o que construímos, destruímos, os adeuses que tivemos de dar, as lágrimas que deixamos cair (de alegria ou tristeza), os filhos que tivemos – ou não – os casamentos, ilusões, sonhos. Tudo isso faz parte de cada um de nós, da nossa história, do nosso ciclo de vida. Permanecemos nós mesmos, só que mais velhos. Em vez de brigar, esconder a qualquer preço as marcas do tempo, abrace-as, aceite, comemore. Essa é a beleza maior de viver, aproveitando a festa até o úlimo minuto. ■

Aceitar e respeitar cada fase (como as camadas de um bolo) é aproveitar cada minuto da nossa jornada de um jeito intenso e verdadeiro, sem deixar nada para trás, é comemorar e aproveitar a vida até o último instante

Veio lá de Portugal

Muito antes do compartilhamento da informação, os portugueses, ao fincarem seus pés na América e na África, lá atrás, criaram um caldeirão cultural deliciosamente perceptível nas refeições até hoje

TEXTO *Rafael Tonon*

QUANDO A CHEF PORTUGUESA Ilda Vinagre desembarcou no Brasil, em 2009, para assumir a cozinha do restaurante A Bela Sintra, em São Paulo, ela conheceu melhor os pratos emblemáticos daqui, se surpreendeu com a riqueza do vatapá e se apaixonou pelo sabor e pela textura da mandioquinha. Tanto que, numa das viagens de visita à família, em Lisboa, levou alguns quilos do tubérculo na mala e outros tantos de carne-seca para preparar a mistura que conheceu em terras brasileiras. "Sucesso absoluto!", conta ela no livro *Saudade Tem Gosto* (Melhoramentos), em que narra suas (des)aventuras pelo mundo da cozinha na Holanda, nos Estados Unidos, na China, em seu Portugal natal e, por último, no Brasil, onde vive e ainda diz se encantar diariamente com as frutas: jaca, cupuaçu, jabuticaba. "O maracujá, muito diferente do que existe na Europa, talvez seja a minha favorita: sua versatilidade permite que esteja presente na doçaria, nos sucos e até mesmo nos molhos que tão bem acompanham os peixes, como a pescada", diz.

Levou algum tempo para Ilda se adaptar ao país, longe de sua terra e da família – as filhas, já casadas, permaneceram em Portugal. Para matar a saudade, conta com as receitas que remetem ao passado em Marinhais, freguesia portuguesa quase à beira do Tejo de pouco mais de 6 mil habitantes, e que trouxe na bagagem – algumas acabaram inclusive por entrar no cardápio do restaurante aqui, como o bacalhau Fernando Pessoa, em homenagem ao poeta português, que leva o peixe em lascas, batatas bolinha, tomate-cereja e brócolis. Mas a verdade é que Ilda não precisa ir tão longe – nem mesmo nas memórias – para encontrar acolhimento no gosto de suas saudades. Os saberes culinários portugueses estão tão cá, no país que ela recentemente adotou como casa, quanto lá, aquele que quis o destino que ela nascesse. É difícil separar os preparos da cozinha regional brasileira da portuguesa, saber onde começa um e termina outro. As influências de seus antepassados, que aqui desembarcaram nos idos de 1500, se mantiveram presentes na mesa brasileira.

Desde que nossos colonizadores atravessaram o oceano e se estabeleceram por aqui, da convivência (nem sempre harmônica) com os índios até a vinda da família real para o Rio de Janeiro, modos de preparo e técnicas de »

INTERVENÇÕES FEITAS EM PINTURAS DE ERNESTO CASANOVA/WIKIMEDIA COMMONS/PUBLIC DOMAIN; ILUSTRAÇÕES ISTOCK E SHUTTERSTOCK

Nas páginas seguintes, fizemos intervenções com elementos culinários em pinturas que representam a colonização portuguesa. As obras originais são do artista Ernesto Casanova

» cozimento portugueses passaram a fazer parte do nosso dia a dia nas refeições. A culinária lusitana, caracterizada por sua rusticidade e ruralidade (sem que isso signifique falta de sofisticação, ora pois) é vista – e degustada – em diversas preparações que foram incorporadas em um receituário reconhecido como brasileiro, por assim dizer. E está presente em muitos dos pratos que jamais poderíamos supor.

Adaptação e influência

A empreitada portuguesa no Brasil exigiu muita inventividade e senso de oportunidade, como se vê em empreendimentos como os engenhos de açúcar e no uso de algumas tecnologias que foram aprendidas com os indígenas e com os negros. E também na busca por ingredientes. Muitas técnicas portuguesas de preparo de alimentos esbarravam na falta dos ingredientes encontrados apenas na Europa. Com o tempo, eles foram sendo substituídos. A mandioca era usada, por exemplo, no lugar do amido de batata; o jiló, no da berinjela; as laranjas, do limão; e os pinhões, das castanhas. "Aprender com os saberes indígenas foi essencial para a sobrevivência nos sertões brasileiros, como é o caso do uso do tipiti (um tipo de espremedor indígena feito de palha trançada) para extrair o suco da mandioca brava e dele conseguir o tucupi e o polvilho", afirma Sandro Dias, professor do curso de tecnologia em gastronomia do Centro Universitário Senac em Águas de São Pedro (SP).

Até mesmo nossos primeiros registros históricos e bibliográficos trataram de esquadrinhar receitas para jantares da época, pelo menos em uma atmosfera doméstica, mostrando que a base das receitas brasileiras era, na verdade, uma adaptação do receituário de Portugal. O *Cozinheiro Imperial* foi o primeiro livro culinário editado no Brasil, em 1840. A obra *O Cozinheiro Nacional* surgiu depois, entre 1874 e 1888, não se sabe ao certo, já que até sua autoria é desconhecida. Essas obras foram inspiradas nos manuais culinários de Portugal, estabelecendo de vez (e de forma registrada) essa influência, à medida que propunham receitas portuguesas que se esperavam poder adaptar no Brasil, só que com ingredientes encontrados aqui.

No século 19, por exemplo, o uso dos feijões, muito provavelmente longe das senzalas, fez nascer em restaurantes do Rio de Janeiro a receita da feijoada. O prato tem como ancestrais conceituais o cassoulet francês, a paella espanhola e, especialmente, os cozidos portugueses – além da sua própria versão à portuguesa, feita com feijão-branco ou manteiga, cenoura e, claro, muitos embutidos de porco. Outros pratos compõem esse "ideário", como os vários cozidos de feijões, o próprio cozido à portuguesa (um clássico daquelas paragens) e até uma feijoada de mariscos, entre outras expressões de várias colônias portuguesas, como a feijoada moçambicana, a feijoada à timorense, a feijoada de Goa e sua versão cabo-verdiana conhecida como cachupa, que traz na composição um ingrediente inusitado: o milho.

"E o que dizer dos vários tipos de cuscuz que se disseminaram pelo interior do país? De origem africana, por mãos mouras, o cuscuz foi levado a Portugal e, tempos depois, também chegou ao Brasil. Por aqui, ganhou inclusive versões doces, como é o caso da nordestina, feita com mandioca, milho, coco e açúcar, muito distinta do salgado cuscuz à paulista, por exemplo", explica Sandro Dias.

Se as grandes navegações mexeram no cardápio da humanidade, gerando uma globalização gastronômica, na relação entre colonos-colonizados isso ficou ainda mais claro, como no caso dos portugueses e suas colônias. Desde o século 15, Portugal se impôs como o primeiro país europeu a estabelecer bases no continente africano, primeiro no Marrocos, depois no arquipélago que viria a ser Cabo Verde, e mais à frente na África do Sul. Já às portas do século 16, Vasco da Gama contornaria o Cabo da Boa Esperança e de lá iria à Índia. As descobertas em terras tão distantes também chegaram ao Brasil e isso ampliou, por aqui, a presença de países asiáticos como a China e o Japão, onde a palavra portuguesa "tempero" deu origem ao termo tempurá. "Uma clara influência dos portugueses", garante Sandro Dias.

Segundo o professor, a própria consolidação de Portugal como potência marítima, mercantil e colonialista no século 16 só foi possível no »

Muito antes da chamada cozinha de fusão, Portugal já espalhava elementos da própria culinária e das terras por onde passava mundo afora

» momento em que eles conseguiram enfrentar a questão da sobrevivência, por meio da adaptação dos fazeres culinários europeus aos alimentos que puderam encontrar (ou mesmo produzir) nas localidades colonizadas. "O registro dos cronistas portugueses da época a respeito disso parece ser uma estratégia deliberada do estado português para se certificar de que tipo de alimento poderia contar para o plano de colonização. É quase como a Nasa pesquisar se há água em Marte, se tivermos em mente as dificuldades e todo o aparato tecnológico necessário às expedições desse gênero naquela época para se aventurar em suas 'naves'", descreve ele.

As "naves" portuguesas também trataram de estabelecer uma influência mútua entre suas colônias, criando um grande panelão lusófono. Um dos exemplos mais emblemáticos está no milho, que fora cultivado e melhorado pelas comunidades indígenas, mesmo antes da chegada dos europeus, e que fora levado, pelos portugueses à Europa e também à África. Outro produto, que provavelmente se originou na Ásia mas que teve nos portugueses seu principal agente de disseminação, foi o arroz. O quiabo, trazido pelos escravos por ocasião da escravidão promovida por portugueses, se tornou um produto essencial para comidas de santo de religiões afro-brasileiras, especialmente na Bahia. E, para ficar na mesma região, os traços de Angola na culinária brasileira, pelas mãos dos escravos, tiveram influência das colônias portuguesas, como é o caso do caruru e do vatapá e o uso da pimenta-malagueta (ou piripiri, como vão preferir os portugueses e outros do domínio lusófono).

"Talvez os menos atentos não se deem conta de que a influência portuguesa começa pelos produtos – muitos dos que hoje são assumidamente brasileiros foram trazidos de outras paragens pelos portugueses", explica o chef português Vitor Sobral, que tem sua trajetória constituída na cultura gastronômica portuguesa, com seis casas em países como Portugal, Angola e também Brasil, onde está em São Paulo e João Pessoa – neste último, aliás, ele se disse impressionado por encontrar uma versão do estufado de borrego, um tipo de guisado muito comum em Portugal, mas no Nordeste feito com carneiro e mandioca, em vez da tradicional batata. "Os portugueses adaptaram as suas receitas aos produtos disponíveis, que podiam variar em função da classe social a que pertenciam. Uma característica que ainda hoje é fácil de entender na cozinha regional portuguesa é a sua engenhosidade quando há fartura de alimentos ou quando estes são menos abundantes. Por questões financeiras ou sazonais, essa filosofia foi transportada para as colônias", ele diz.

Em uma viagem recente a Chicago (EUA), fui parar em um restaurante especializado em comida macaense. O Fat Rice faz uma comida típica do Macau, país também colonizado por portugueses. Misturada aos temperos e sabores asiáticos, a culinária portuguesa presente ali ganhou características únicas, uma mistura sem precedentes. Um dos exemplos é o arroz gordo que dá nome ao restaurante: mistura camarões, galinha, salpicão (uma linguiça portuguesa), ovos e pato com arroz, reunindo ingredientes da vizinha China com outros trazidos de Portugal, e técnicas combinadas das duas culturas. Uma miscelânea realmente surpreendente.

Portugal é o país mais antigo da Europa com fronteiras definidas. Ao longo de sua história, teve várias culturas que o influenciaram, como os celtas e os visigodos, no início de sua formação como país. Mais tarde vieram os romanos e os mouros, os descobrimentos e toda a sua influência. "Portugal é o resultado dessa mistura, que criou a sua própria matriz, onde os produtores e a cozinha regional se mantêm fiéis até os dias de hoje", afirma Vitor. Dessa miscelânea, o país saiu aos mares para difundir sua cultura e acabou, assim, criando novas combinações e possibilidades de saberes e de sabores, que ajudaram a recontar a história gastronômica dos países que colonizou. "Hoje, em tempos de globalização, fala-se muito da comida de fusão, de influências incontáveis entre culturas gastronômicas diferentes. Algo que os portugueses começaram há pelo menos cinco séculos." ■

RAFAEL TONON *é jornalista especializado em gastronomia e não nega suas diversas raízes: mineiras, italianas e, claro, portuguesas.*

Da fartura à escassez, os pratos de origem portuguesa foram se adaptando de acordo com a realidade de cada época e com o que a terra ofertava. Um legado importante até os dias de hoje

DILEMA: TEMPO

COMO EQUILIBRAR FAMÍLIA E TRABALHO?

Vivemos com a sensação de que não temos tempo para nada: família, amigos ou a gente mesmo. De quebra, as tarefas profissionais se acumulam, dificultando ainda mais essa equação. Equilibrar tudo isso é possível, desde que você abra espaço para os seus reais desejos, encare as suas escolhas e olhe, com generosidade, para cada uma delas

TEXTO *David Baker* **DESIGN** *Paola Viveiros*

EM 1930, o economista britânico John Maynard Keynes disse que, dentro de 100 anos, todos estaríamos trabalhando 15 horas por semana. Isso porque a tecnologia se encarregaria tanto do nosso trabalho que poderíamos ter mais horas livres para o lazer e o ócio. Na prática, o que aconteceu foi o oposto. Muitas pessoas estão trabalhando 40, 50 ou até mesmo 60 horas por semana, e a tecnologia tem nos deixado plugados mesmo nos dias de folga. Dessa maneira, o trabalho tem, literalmente, assumido nossa vida. E o sonho de uma rotina mais equilibrada se tornou ainda mais distante.

Eu acredito que existem duas razões para isso. Uma delas é a tecnologia por si só. Com uma conexão sempre disponível, inventamos uma ferramenta que não sabemos exatamente como usar – e facilmente ficamos ligados nela o tempo todo. Mas a outra razão é que transformamos o trabalho em algo extremamente importante para nós. Acabamos fazendo com que isso ocupe uma função muito maior do que apenas gerar uma renda. Associamos nossa identidade a isso ("eu sou um advogado"), nossa noção de sucesso ("fui promovido hoje"), nosso propósito ("o que a empresa onde trabalho faz

A SÉRIE DILEMAS é uma parceria entre a revista VIDA SIMPLES e a The School of Life e traz artigos assinados por professores da chamada "Escola da Vida". A série tem como objetivo nos ajudar a entender nossos medos mais frequentes, angústias cotidianas e dificuldades para lidar com os percalços da vida.

vai mudar o mundo") e nosso status ("faço parte da equipe dos 20"). E, fazendo isso, entregamos ao trabalho a responsabilidade pela nossa felicidade. O resultado é que quando nosso lado corporativo bate de frente com outros afazeres, ele quase sempre ganha a batalha.

O escritor inglês David Whyte, que estudou o trabalho e o quanto nos dedicamos a isso, gosta de dizer que ele é apenas um dos companheiros com os quais teremos de nos relacionar ao longo da vida ou com o qual ficaremos, de alguma maneira, casados. Whyte afirma que precisamos nos relacionar com duas outras áreas importantes: o tempo com os outros – companheiro, amigos, família; e nós mesmos, que significa estarmos atentos a nossa saúde e bem-estar, sonhos e valores. Whyte é autor de *The Three Marriages* (Os Três Casamentos, em tradução livre). Quais seriam? O trabalho, o mundo ao redor e você mesmo. E ele diz que esses dois últimos parceiros merecem tanto amor e atenção quanto o primeiro.

Para equilibrar diversos aspectos que estão em conflito na vida, não basta, simplesmente, dar mais atenção às partes negligenciadas

Malabarismos

Quando precisamos equilibrar os diversos aspectos que estão em conflito em nossa vida, não basta, simplesmente, dar mais atenção às partes que estão sendo negligenciadas. A semana vai continuar a ter 168 horas, sendo que boa parte dessas horas serão dedicadas – ou deveriam ser – ao sono. Então, se queremos ter uma igualdade entre vida e trabalho, precisamos, no lugar de diminuir a atenção ou a importância que damos as atividades profissionais, abrir espaço para os outros dois "casamentos" entrarem.

É claro que isso não será fácil. A sensação proporcionada pelo status, pelo propósito em estar ali, as diversas recompensas (materiais, inclusive), são boas razões para nos sentirmos tão atraídos por isso (e para o desemprego e a aposentadoria parecerem tão assustadores). E precisamos acolher esses sentimentos com gentileza e sensibilidade.

Na The School of Life sugerimos aos alunos um exercício que ajuda a visualizar esse desequilíbrio: listar tudo aquilo que o faz sentir realmente vivo, em que você sente um enorme prazer em ser quem você é e nos seus feitos. Então, faça isso agora, em um pedaço de papel. Escreva seis ou sete momentos da sua vida em que você se sentiu cheio de energia e genuinamente feliz. Em seguida, analise essa lista e circule tudo o que estiver relacionado com o trabalho. Existirão alguns: talvez um ótimo encontro com um cliente, a ajuda que você deu para o colega que não conseguia seguir em frente com um projeto, aquela ocasião em que se doou e usou toda a sua sabedoria para resolver um problema. Esses são momentos importantes, e você tem que celebrá-los.

A THE SCHOOL OF LIFE explora questões fundamentais da vida em torno de temas como trabalho, amor, sociedade, família, cultura e autoconhecimento. Foi fundada em Londres, em 2008, e chegou por aqui em 2013. Atualmente, há aulas regulares em São Paulo e no Rio. Para saber mais: theschooloflife.com/saopaulo

Mas alguns dos itens citados no exercício podem vir de outras áreas da vida. Observe aqueles momentos felizes e gratos em que você estava com outras pessoas ou quando teve encontros com estranhos que, em uma simples conversa ou atitude, mudaram sua maneira de ver a vida. Circule cada um desses itens também, usando outro lápis de cor. E perca alguns minutos para celebrá-los. Por fim, alguns desses momentos devem vir do tempo com você: instantes de silêncio, lendo um livro, caminhando. Marque-os também, com uma terceira cor.

Mapa da vida

O que você acabou de fazer é um mapa, desenvolvido por David Whyte, chamado "as três partes da vida": seu trabalho, as outras pessoas e você mesmo. Agora analise se você está dando a cada esfera o valor que tem. A probabilidade maior é que seu cérebro classifique as partes dedicadas ao trabalho acima das outras. Isso é um efeito natural da cultura em que vivemos. Mas podemos mudar isso. É possível transformar uma caminhada na praia em algo tão importante quanto o projeto que demanda muita energia.

Essa mudança de foco não será fácil, já que fomos educados para acreditar que o trabalho é mais importante do que qualquer coisa. Só que não é bem assim. Ele é apenas uma parte do tanto de coisas incríveis – e igualmente importantes – que temos. É claro que, quando pensamos em reduzi-lo e passar parte desse tempo fazendo outras coisas, entramos em pânico. Você já imagina que seu chefe não vai gostar, os colegas vão olhá-lo diferente ou você vai ser demitido. Mas isso é só nossa imaginação, que é craque em promover catástrofes. Na prática, se a gente passar menos tempo no trabalho (ou trabalhando), mas fazer isso de maneira mais eficaz, alinhada com seu propósito, a qualidade do que realiza vai melhorar, e também a sua reputação. Para chegar a esse ponto, você vai ter que fazer ajustes, como conversar com seus parceiros profissionais. Mas trabalhar dessa forma pode lhe abrir muitas possibilidades não apenas no trabalho como fora dele.

Na The School of Life, gostamos de fazer esta pergunta: "Estamos vivendo a vida que gostaríamos ou aquela que os outros gostariam?". Quando se trata de trabalho, a maioria de nós vive uma vida ditada pelos outros. Essa é a parte do acordo que fazemos quando trocamos nossa capacidade de trabalho por dinheiro. Mas não são os outros que estão vivendo a nossa vida. Nós estamos. E temos o direito de trabalhar para que isso nos proporcione satisfação, recompensas e o espaço e a energia para prosperar também nas outras áreas que tornam a nossa jornada uma aventura incrível. ■

> Quando se trata de trabalho, a maioria de nós vive uma vida ditada pelos outros. Essa é a parte do acordo que fazemos ao trocar nossa capacidade de trabalho por dinheiro

---

DAVID BAKER é jornalista, coach e consultor, além de ser professor da The School of Life em Londres. Ele também ministra aulas na unidade brasileira. Foi um dos fundadores da revista *Wired*, com foco em tendências e tecnologia, e escreve para algumas publicações, como *Financial Times* e *The Guardian*.

Miudezas do caminho

Os detalhes na rota de Santiago de Compostela são lembretes de que o belo está por toda parte

TEXTO *Ana Holanda*
FOTOGRAFIA *Andréa Peres*

Observar a paisagem e suas nuances faz parte da jornada, das singelezas da natureza às mensagens deixadas por outros peregrinos e os encantos dos vilarejos. Tudo isso ajuda o passo a ficar mais lento e o olho, mais atento

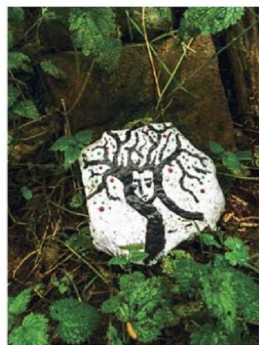
Nos vilarejos do caminho francês até o término em Santiago de Compostela, os detalhes encantam pela simplicidade. Portas e fechaduras, por exemplo, mostram as marcas e a passagem do tempo

A JORNALISTA e fotógrafa Andréa Peres chegou àquele ponto da vida em que a vontade de mergulhar em si mesma falou mais alto. Isso foi em 2014. Seguiu, então, para Santiago de Compostela, a rota mais famosa entre aqueles que se propõem realizar essa jornada tão pessoal. Foram 800 quilômetros, atravessando a Espanha, em 38 dias. Além de poder passar mais tempo consigo e dar um tempo na correria, Andréa tinha um desafio físico: um problema sério na coluna que demandou terapias diversas para evitar uma cirurgia. Mas, com uma mochila e um par de tênis, ela cumpriu aquilo que se propôs. E, na volta, ao olhar as imagens registradas, percebeu uma série de coincidências, algo que aconteceu sem planejamento: havia uma quantidade enorme de fotos de detalhes (uma fechadura de porta, uma placa). "Observar os detalhes me ajuda a curtir o momento, valorizar as coisas simples. Até mesmo algo considerado desgastado, velho, tem sua graça. Acaba sendo um exercício de encontrar beleza em qualquer lugar. Afinal, uma grande paisagem é feita de cada flor, folha e pedra", conta. A fotógrafa decidiu transformar sua experiência em um projeto que ajuda peregrinos a cumprir sua jornada a pé. No site Caminhos pelo Mundo, ela compartilha dicas de como caminhar e se encontrar. As fotos e a história de sua trajetória também estão no livro *Caminho de Santiago – Uma Viagem Fotográfica*. ■

ANDRÉA PERES *se dedica agora ao segundo livro,* Fim do Mundo. *Para saber mais: caminhospelomundo.com*

As palavras escritas por outros caminhantes dão sentido, unidade e acolhem quem atravessa a mesma rota. “É sentir a companhia de milhares de pessoas, de todo canto do mundo. É perceber que somos iguais na essência”, acredita Andréa

CALLE
DE LA
ESPERANZA.

Carpe diem

Ao final, Andréa percebeu que estava apenas no começo. Quando o Caminho terminou, ela iniciava uma nova vida, com olhos mais atentos para perceber a beleza que existe em qualquer lugar, a todo instante, ao nosso redor

O que a vida em comunidade me ensinou

Compartilhar não apenas o espaço mas também as atividades com o outro é um exercício de generosidade e de respeito

TEXTO *Carol Enguetsu Lefevre* **ARTE** *Paola Viveiros*

"VOCÊ PODE ME RECEBER na sua casa? A gente pode meditar junto, fazer ioga. Ou então, chamar uns amigos e preparar um jantar. Eu vou com tempo para a gente estar junto e jogar conversa fora." Foi assim que eu fiz o meu convite para o que chamei de Visita Zen, a maneira que encontrei de trazer a vida e a prática das comunidades zen-budistas americanas para os seis meses que passei em São Paulo, período necessário para preparar a próxima viagem.

Você deve estar pensando que eu sou meio hippie, para sair pedindo isso, mas não é bem o caso. Até 2013 eu tinha uma vida bem convencional, com meu apartamento, meu carro, minha cachorrinha e meu trabalho num escritório de design gráfico. Mas a minha vontade de viajar, conhecer mais do mundo e praticar o zen-budismo com maior profundidade me fez empacotar essa vida programada e seguir para a Califórnia para visitar os zen centers e depois viajar pelo México e pela América Central. A saber, os zen centers foram criados e se expandiram nos Estados Unidos. São locais feitos para quem quer estudar a filosofia e a prática do zen-budismo, em períodos longos de imersão.

Desses três anos de viagem, a metade do tempo passei em diferentes centros. E foi nesses locais que peguei gosto pela vida comunitária. Cada lugar é diferente, mas de uma maneira geral todos têm alguns pontos em comum: se pratica meditação junto, são realizadas cerimônias diariamente e se trabalha contribuindo para a sustentação do zen center. Mas um aspecto que me marcou demais foi a convivência entre as pessoas. As refeições, por exemplo, são feitas com todo mundo junto – e sem qualquer telefone celular por perto. E para encontrar um amigo, basta descer no térreo ou bater na porta do vizinho.

A sanga, a comunidade de praticantes, é uma das três joias do budismo – Buda e Darma são as outras joias. Todo dia fazemos o refúgio: "Eu me refugio na Sanga, antes de todos os seres, trazendo harmonia para todos, livre de impedimentos". A vida comunitária me fez realmente sentir e praticar essa joia preciosa, e era essa qualidade de relacionamento que eu queria trazer para o meu período em São Paulo. Eu já me sentia incomodada com o ritmo da cidade no passado, porque é algo que nos leva cada vez mais ao isolamento. Para encontrar um amigo, por exemplo, você tem que achar aquele espaço apertado na agenda, depois do trabalho e antes da terapia, daqui a três semanas, e ainda correr o risco de desmarcar

Conviver com um desconhecido nos ensina sobre generosidade, confiança e tolerância em relação às diferenças

» por causa do trabalho ou do trânsito. Eu queria experimentar estar na cidade de outra maneira, oferecendo a minha presença e meu tempo.

Divulguei, então, a Visita Zen através do meu blog. Eu queria estar aberta para a resposta, positiva ou negativa, de conhecidos ou desconhecidos, de gente que mora em bairros próximos ou distantes. Para a minha grata surpresa, tive mais pessoas me oferecendo hospedagem do que realmente tempo para ficar comigo. No geral, responderam conhecidos ou amigos de amigos, mas não pessoas que já fossem muito próximas de mim. E isso também foi bom porque me possibilitou criar novos relacionamentos.

As visitas

Eu organizei cada uma das visitas de maneira que a duração das estadias fosse de aproximadamente uma semana, tempo suficiente para criar intimidade, mas não tão longo que eu pudesse incomodar. Não fiz uma programação predefinida, ao contrário, cada situação, cada pessoa, era única e a gente pensava junto o que fazer. Assim, em cada semana eu me mudei de uma casa para outra com a minha mochila nas costas, pronta para um novo encontro.

De modo geral, o dia começava com o zazen, meditação zen, junto à pessoa que me hospedava, trazendo a presença e a concentração dessa prática para a manhã. Uma dessas pessoas que me abriu as portas foi a Titi, que já conhecia os preceitos do zen-budismo, mas queria trazer a prática da meditação para o seu dia a dia. Titi tem, como rotina, fazer ginástica pela manhã e depois disso volta para casa. Nesse retorno, nos sentávamos na sala para meditar. Também fizemos algumas aulas de kundalini ioga, e para isso empurramos os sofás da sala e transformamos o espaço. Numa classe de ioga com várias pessoas, você escolhe o que parece mais adequado para trabalhar com o grupo, mas praticar com apenas uma pessoa abre a possibilidade de ensinar e pensar nas necessidades de cada um.

Além de me hospedar em residências, também compartilhei minha experiência nos zen centers em algumas sangas. Também estive por alguns dias no Zendo Brasil (centro budista), onde fiquei, ajudei nas tarefas da cozinha e na preparação do retiro zen, o sesshin, que aconteceu durante a Páscoa. Foi bom poder mudar de posição e contribuir para que outras pessoas pudessem participar de um retiro, algo que sempre fez tão bem para mim. Ainda em São Paulo, passei alguns dias na casa da Monja Waho e participei da rotina da sua sala de zazen, a Terigata. Durante a semana, após a meditação, quando se serve um chá, pude contar como foi viver em um zen center. Também dividi essa experiência em outros lugares, como Brasília, no Zendo Brasília, no Zazen Rio (RJ) e Via Zen (Porto Alegre).

Compartilhar a mesa

A única atividade em comum em todas as visitas foi cozinhar e comer junto. Compartilhar a mesa é uma das coisas que trazem mais intimidade e fazem nascer o sentimento de família. Preparar comida provoca esse prazer de estar nutrindo e cuidando. E, de novo, em cada casa onde estive isso aconteceu de maneira única, sem qualquer tipo de padrão. Em alguns lugares, fiz suco verde de manhã ou tapioca. Na casa da Ana e da Julinha aproveitamos para convidar amigos e ter um momento de encontro. Na Julinha, organizamos um almoço indiano, na Ana preparamos uma jantar japonês e compramos os ingredientes juntas para o sukiyaki, prato com legumes e que se prepara direto na mesa.

Uma das visitas que mais me marcaram foi na casa da Adele, uma amiga que se mudou recentemente para Maresias, litoral de São Paulo. Adele estava com vários projetos sobre o que fazer na nova casa. Estávamos em momentos diferentes, mas parecidos. Ela sonhava e curtia a nova vida. E eu me preparava para uma nova temporada no zen center – e também refletia sobre as diversas realidades que poderiam surgir dessa experiência. Ou seja, cada uma estava vivendo seu próprio sonho e criando uma maneira de estar no mundo que fazia sentido para si. Isso me mostrou que a vida em comunidade demanda respeito pelos sonhos e desejos do outro, mas a colaboração deve ser sempre mais importante do que a competição.

Outro exemplo disso foi o tempo em que me hospedei na casa do meu primo Andre. O momento político estava bastante polarizado e tínhamos maneiras diferentes de pensar sobre isso, mas ainda assim nos esforçamos e fizemos com que fosse possível manter um diálogo mesmo diante da desigualdade. Pode ser difícil conversar com alguém que você gosta, mas que pensa diferente, mas é um esforço que vale a pena. Me vem à cabeça a frase de Gandhi: "Não existe caminho para a paz, a paz é o caminho."

Ouvir e estar junto

Outra visita zen na qual aprendi bastante foi na casa da Marília. Ela estava passando por um momento difícil, de separação, e também pelo

processo de adoção da filha Luísa. Na semana em que eu estive lá, ela teve uma audiência no fórum e estava lidando com advogados e toda a questão jurídica. Claramente não era um momento fácil, mas foi interessante, porque, várias vezes, ela me disse o quanto a minha presença estava sendo boa. Eu pude sentir que o simples fato de estar lá e ouvi-la já era uma grande ajuda. Para ela, era bom poder conversar com alguém e, para mim, também foi importante ver como ajudar é mais fácil do que a gente imagina – como não estava envolvida na história, podia apenas ouvir com neutralidade. Foi um aprendizado de que dar e receber ajuda pode ser leve.

Além disso, foi gratificante participar do dia a dia da família e da Luísa. A Marília me disse que uma das educadoras falou da importância para a criança de ter uma rede de apoio, de saber que não depende só do pai ou da mãe. E durante essa semana eu fiz parte dessa rede, ficando algumas vezes com a Luísa. Isso me fez refletir o quanto isso também não é verdade para nós adultos. Quando estamos nessa rede de suporte e cuidando uns dos outros, estamos menos vulneráveis.

Outra lição de ajuda foi quando peguei uma gripe forte e precisei me recuperar. Estar doente me fez entrar em contato com a minha fragilidade e necessidade de espaço. Foi um momento de um grande desafio. Afinal, como cuidar de mim e estar disponível ao mesmo tempo? Aí eu pedi para me hospedar na casa da Helo e do Yuho. Ela é uma das minhas melhores amigas e ele, um grande amigo e monge zen. Os dois se conheceram na minha primeira festa de despedida, em 2013. Nessa hora, foi essencial contar com a amizade e aceitar o limite que o meu corpo estava me dando. Fiquei aninhada na casa deles esperando a gripe passar e aceitar que às vezes a gente ajuda e, às vezes, é ajudado.

No budismo se fala que o ato de dar, de receber e o que é dado são vazios. Um não existe sem o outro. A visita zen me mostrou a verdade e a profundidade desse ensinamento. Quem estava dando e quem estava recebendo? Juntos, todos estávamos criando uma nova maneira de estar próximos, com harmonia, generosidade e abertura. Gratidão é o meu sentimento por ser possível criar esse espaço, e que essa experiência possa ajudar a criar um mundo mais afetivo e receptivo. ■

CAROL ENGUETSU LEFEVRE *está vivendo em um mosteiro, sem conexão. Ela enviou este texto por carta escrita à mão.*

CASACOR
RIO DE JANEIRO

APOIO
LOCAL

Sistema
Fecomércio RJ
Sesc | Senac

FORNECEDOR
OFICIAL

Cervejaria
BOHEMIA

APOIO
TÉCNICO

Sinônimos e antônimos

A palavra é de uma riqueza enorme porque possui muitos significados. Tudo depende do modo, do lugar e da maneira como a usamos. E isso é incrível

POR **EUGENIO MUSSAK**

"NÃO HÁ SINÔNIMOS em francês. Aliás, em língua alguma." Foi o que me disse meu amigo suíço Didier Marlier, quando falávamos sobre a melhor palavra para definir algo considerado perfeito, sem usar a palavra "perfeição", uma vez que perfeição, na verdade, só existe no mundo das ideias. Tentamos o excelente, o maravilhoso, o sensacional, mas nenhuma atingia o objetivo. São parecidas, mas diferentes. Acho que o Didier, mais uma vez, teve razão. Sua observação foi, digamos, perfeita.

Por falar em palavras e em franceses, o escritor Gustave Flaubert era obcecado por usar a palavra certa para definir um sentimento ou uma situação. Consta que depois de escrever um texto, ele o relia à exaustão e, caminhando pelo jardim, pronunciava em voz alta algumas palavras até se certificar que eram as mais adequadas. "*Le mot juste!*" – dizia – "A palavra certa". Só existe uma para cada mensagem, era sua convicção.

Não é à toa que Flaubert é considerado o gênio do estilo, o mago das palavras, a elegância personificada em texto. Ao interpretar a tristeza de sua Emma, por exemplo, escreveu: "Ela não era feliz e jamais o fora. Por que era tão frustrante a vida que levava, por que tudo em que se apoiava decompunha-se e ruía?". Ah, Flaubert... como não se enternecer com Emma Bovary, personagem do clássico *Madame Bovary*?

Ele também não acreditava em sinônimos. Pode haver palavras que expressem o mesmo sentido, querem dizer a mesma coisa, mas, na hora da aplicação, no momento de construir a frase, considerando a situação, a carga emocional, a ênfase que se quer dar, só há uma palavra adequada e pronto. Cabe-nos encontrá-la para dar precisão e poesia ao escrito, ou ao dito.

Apesar disso, existe a sinonímica, o capítulo da linguística que se dedica a estudar os sinônimos, suas semelhanças, peculiaridades e aplicações. É quem nos explica que comprido e longo são sinônimos, mas que uma calça é comprida enquanto um vestido é longo. E que pedra e rocha são sinônimos também, mas que a dinamite explode uma rocha da montanha, enquanto o garoto atira uma pedra no lago. Pois é. As palavras são parecidas, mas não semelhantes. Ou seria o contrário? Usá-las adequadamente pode parecer simples, mas não é.

A conversa com o filósofo dos Alpes, Didier Marlier, me fez pensar sobre quantas palavras tenho dificuldade em usar. Vamos a alguns exemplos de palavras frequentes, com seus erráticos sinônimos ou antônimos.

Humildade e pobreza. A humildade é uma qualidade desejada e apreciada, com frequência atribuída a pessoas que admiramos, citada em várias passagens da *Bíblia*, e exaltada como marca de caráter e de sabedoria. Humildade, com frequência, é usada como sinônimo de pobreza – só que não é. É melhor interpretar o significado de humildade por seu antônimo. Sim, o seu oposto é a arrogância. O humilde não é o pobre. É o sem soberba.

A palavra certa não tem sinônimo, nem antônimo. É apenas aquela que um amigo, um colega de trabalho, o texto de uma revista, nos entregam no momento em que precisávamos ouvi-la

Medo e coragem. Com frequência ouvimos que o corajoso é aquele que não tem medo. Coragem significa avançar apesar do medo, e não na ausência dele. Aliás, quem não tem medo não precisa ter coragem. O corajoso avalia os perigos, os riscos, se prepara para enfrentá-los, e então avança. Seu oposto é a covardia.

Persistência e teimosia. Sem dúvida, persistir é uma qualidade. Não desistir, manter-se firme, apesar das dificuldades, dos percalços próprios dos trabalhos que dependem de algum tempo para apresentar resultado. É bom ser persistente. Entretanto, persistência é diferente de teimosia. O teimoso também persiste, mas o faz quando não deveria. O teimoso e o persistente não desistem, mas, enquanto o persistente aprende com o erro, o teimoso o repete.

Desejo e vontade. Podem até ter a mesma conotação, mas são diferentes na essência. O desejo é um forte instinto ligado à busca do prazer. O desejo é irracional, inato, inconsciente, liberado pela parte mais primitiva de nosso cérebro. Já a vontade é racional, está sob nosso controle. Poderíamos dizer, com auxílio da psicobiologia, que a vontade é um desejo mediado pelo pensamento. Pela manhã, por exemplo, meu desejo é permanecer no conforto de minha cama. Mesmo assim eu levanto e me preparo para o dia e seus desafios, pois estou cheio de vontades.

Pressa e velocidade. No mundo moderno, com frequência temos pressa, estamos atrasados, sentimos o tempo faltar como o ar. Então optamos pela velocidade, aceleramos o carro, realizamos tarefas simultâneas, comemos em pé, corremos pela vida. E, então, erramos... e temos que repetir o que fizemos. Sim, a velocidade prejudica a pressa e vice-versa. É melhor ser veloz no que se faz, mas fazê-lo sem pressa. Aquele que é veloz domina a arte do que faz. O que tem pressa está atrasado, porque não tem domínio sobre seu destino.

Amor e ódio. Dois sentimentos poderosos e humanos. Muitas vezes referidos como duas faces da mesma moeda, ou como territórios separados por uma linha tênue, na verdade são sentimentos independentes. E ambos têm o mesmo antônimo, que é a indiferença – a ausência de emoção. Por isso costuma-se dizer de alguém, que é possível amá-lo ou odiá-lo, mas que, sobre ele, não se pode ser indiferente.

Nosso idioma é pródigo de traquinagens como essas, que dificultam a vida de uns e fazem a alegria dos amantes da língua. Voltando a Flaubert, que amava a palavra certa, muitas vezes ele encontrava várias, que se somavam na construção perfeita de uma imagem de sua mente fértil. Ao tentar dar um alento à angustiada Emma, ponderou: "Suponhamos, porém, que, em algum lugar, existisse alguém forte e belo, um homem de coragem, ardoroso e refinado, coração de poeta em forma de anjo, uma lira de bronze tocando epitalâmios aos céus – por que não haveria, um dia, de deparar-se com ele?".

Como não acreditar nas possibilidades da vida quando temos a sorte de cruzar com um pensamento estruturado e belo de Flaubert? Mesmo que ele seja representado por um colega do trabalho, um amigo querido, um poema novo, um texto da revista que, no momento certo, nos entrega a palavra certa, aquela que não tem nem sinônimo, nem antônimo, apenas é a palavra que você precisava ouvir naquele momento. ■

EUGENIO MUSSAK procura as palavras certas para escrever por aqui todos os meses. Às vezes encontra.

Corpo aberto

É essencial aprender a olhar para o corpo como um organismo povoado por uma fauna complexa, aberto à diversidade. A vida também pode ser assim

POR **DIANA CORSO**

A DESCOBERTA dos antibióticos foi decisiva para salvar vidas. Tanta foi nossa gratidão que fizemos deles um modo de pensar. Uma vez compreendido que adoecíamos por causa de invasores microscópicos, passamos a depositar a máxima confiança em um ideal de limpeza interior equivalente à assepsia hospitalar.

Explicamos às crianças doentes que nelas há um "bichinho" que o remédio exterminará. Só que depois de crescidos ainda sentimos que a saúde é um corpo blindado contra a invasão de seres malignos. Esperançosos, consumimos substâncias incumbidas de aumentar as defesas. A visão que temos do corpo presta-se muito bem à linguagem militar.

Porém, nosso intestino abriga um imenso zoológico microscópico. Embora 90% dos espécimes sejam bactérias, há um milhar de espécies e cada um de nós possui sua coleção personalizada delas. Portanto, nosso interior parece-se mais com uma floresta do que com um front de guerra. No ambiente selvagem há habitantes de uma impressionante diversidade entre os quais se estabelecem circuitos de equilíbrio para que o ecossistema continue vivo, variado e rico. Assim, fungos e bactérias organizam-se de modo a que sejamos funcionais e saudáveis.

Essa visão está tornando-se popular com o auxílio do livro de Giulia Enders, uma jovem gastroenterologista alemã, autora de um imprevisível best-seller sobre o intestino. *A Vida Secreta dos Intestinos* fala de assuntos que nos fazem torcer o nariz, como fezes, gases e o órgão que os fabrica. Escrevendo com humor e de modo acessível, ela vai despertando nossa simpatia por essa parte povoada e subestimada de nós mesmos. Aprendemos que 95% das bactérias existentes não nos são nocivas e muitas delas são essenciais à sobrevivência. Infelizmente, ao pensar em coisas vivas habitando-nos, a evocação costuma ser terrível: doenças que nos matam ou vermes devoradores de cadáveres. Estar vivo é manter os bichos longe de nós, como se a morte estivesse em qualquer criatura invisível.

Está na hora de abandonar o pensamento infantil ou a metáfora militar, isso não é culpa das bactérias, somos planejados para a vida, tanto quanto para a morte. Na falta de condições para compreender a morte, pois não há mente que conceba a própria ausência, a fauna invisível presta-se à encarnação dessa ameaça. Manter o corpo asséptico, fechado, parece ser uma estratégia válida de sobrevivência.

Na guerra, em nome da defesa, semeiam-se mortes, da mesma forma que o consumo excessivo de antibióticos acaba por adoecer-nos. Na contramão disso, que tal viver sem medo, pensar no organismo de modo sustentável, aberto à biodiversidade? Somos povoados e sem fronteiras. Sejamos assim de corpo e alma. ■

DIANA CORSO é autora do livro *Tomo Conta do Mundo – Conficções de uma Psicanalista*.

Estamos casados com todo mundo

Insistimos em nos relacionar de modo diferente no trabalho, em casa, com os amigos, e isso é bem exaustivo. Mas só existe uma maneira de fazer isso

POR **GUSTAVO GITTI**

SE NOSSA CASA não acaba na parede da sala e nossa família se prolonga para além daquele primo de terceiro grau, vamos admitir logo: não estamos morando junto com uma ou outra pessoa, estamos casados pra sempre com todo mundo. Com um, implico com a louça suja. Com outro, insisto para que espere eu sair do vagão do metrô antes de ele entrar. É a mesma coisa.

As conexões que fingimos não ter seguem nos atazanando no cotidiano e no silêncio da meditação. Quando temos uma relação torta com alguém, ainda que seja só um traço de desconforto por uma ou outra coisa que um dia a pessoa nos disse, toda vez que a pessoa surge em nosso fluxo mental, sempre que ouvimos seu nome ou vemos sua foto, eis um momento de perturbação. São centenas de pessoas com o poder de nos desequilibrar, ainda que de modo bem sutil, quase imperceptível. Como é que alguém será feliz nessa situação? Não tem como.

Já que estamos casados com todo mundo, qual a melhor relação que podemos cultivar? Para isso, imagine que você coloque duas pessoas juntas numa sala e diga que elas ficarão ali para sempre. No começo, talvez elas se relacionem com um pouco de raiva, depois elas vão experimentar orgulho, sedução, competição, carência, medo, apego, indiferença... Em todas essas relações, elas vão sofrer. O único jeito de uma relação ser sustentável é pelo amor genuíno. Uma hora alguém vai falar: "Eu desisto de querer alguma coisa de você. Que você seja feliz e que eu possa te apoiar em sua vida!"

Estamos cansados porque sentimos que devemos fazer coisas diferentes, nos relacionar de modos diferentes. Com o marido é uma coisa, com o parceiro de trabalho é outra coisa, com o garçom é outra coisa, com os amigos é outra coisa, com os filhos é algo diferente... Isso faz com que nossa energia circule cada vez de um jeito e que nossa experiência de realidade fique se movendo entre diferentes bolhas. É exaustivo!

Em vez de negar as identidades ou tentar "ser eu mesmo" (como prega a autoajuda), podemos dançar livremente, usando a riqueza de cada papel, mas sabendo que o que faz um bom namorado não é diferente do que faz um bom vizinho. As práticas de equilíbrio, de sabedoria e de compaixão nos levam a uma simplificação: em toda relação só há uma coisa a ser feita. Se o outro gritou, elogiou, xingou, se estamos no primeiro jantar ou no meio do divórcio, se somos mãe, empresária, irmão... não importa: relaxar é sempre a melhor coisa. Não reagir. Não se equilibrar na dependência de condições externas. Sorrir para a seriedade das bolhas e referenciais, atravessar a solidez aparente da situação. E agir com bondade e generosidade pelo benefício de todos. Não há outra coisa a ser praticada. Por que se relacionar de outro modo? ■

GUSTAVO GITTI é coordenador de uma comunidade de florescimento humano. Seu site é olugar.org

Diversidade como sobrevivência

Precisamos nos inspirar nos cardumes de peixes e nas aves migratórias, que compreendem a interdependência em que vivemos

POR **LUCAS TAUIL DE FREITAS**

HÁ MAIS DE UM ANO navego em território não cartografado. Há quem diga que arrisco despencar com barco e tudo em uma cachoeira oceânica. Convencido que a Terra é redonda, sigo no rumo. Aposto em um novo modelo de trabalho apoiado na colaboração e na diversidade.

Nosso mundo está a tal ponto orientado ao trabalho que governos e organizações civis tornaram-se miúdos ao lado das corporações transnacionais. Nossa cultura é ditada por gerentes corporativos, e não por políticos. Na Revolução Industrial, o desafio dos trabalhadores era ter acesso aos meios de produção. Na era digital, essa barreira foi superada pela miniaturização e baixo custo de maquinário. O desafio, neste momento, é ter acesso aos mercados.

Os desafios tectônicos da atualidade estão mais para sintomas do que para doença. Falta de acesso aos mercados ou aquecimento global não são causas primárias, mas sim resultado de uma cultura. Uma forma de ver a realidade, que cria e perpetua sua visão de mundo.

A cultura de consumo, focada no indivíduo, desconsidera a interdependência e as relações entre as pessoas. E tenta reduzir tudo a transações financeiras e equações cartesianas. Nossa realidade, entretanto, não é linear. Por mais hegemônica e devoradora que seja, essa cultura não é única. Há 6 mil línguas no planeta e 6 mil formas diferentes de olhar a realidade.

Precisamos atentar para o significado da diversidade. A mídia massificada pinta a diversidade como um ato de caridade: veja que bonito como se cuida dos pobres, como há espaço para as mulheres e para os menos favorecidos. Esse discurso que associa a diversidade à caridade é mortal, mas não para as minorias, e sim para nossa sociedade como um todo. Sair da enrascada em que nos metemos, ignorando o outro e apostando no individualismo depende de uma guinada forte. Um movimento que precisa ser inspirado nos cardumes de peixes e nos bandos de aves migratórias, que compreendem a interdependência em que vivemos.

Para encontrarmos equilíbrio e resiliência, que permitam que nossas crianças vivam em um ecossistema saudável, dependemos da diversidade de cada perspectiva, de povos, gêneros, opções sexuais e toda e qualquer variação que possamos imaginar. Esse arco-íris de habilidades e percepções pode criar uma nova prática de trabalho, vida e consumo que altere dramaticamente como nos relacionamos. Essa é a luz que vem da estrela para a qual timoneio.

Temos pressa, a cachoeira se aproxima, a prática precisa crescer de forma viral. Vamos sustentar a imagem de uma Terra onde não somos números, mas habitantes, concidadãos, vizinhos e familiares. É hora de colaborar e honrar nossa interdependência e diversidade. ■

LUCAS TAUIL DE FREITAS aprendeu, depois de velho, a ouvir as pessoas profundamente e a remar junto.

O que é essencial

Aquela lista infinita de desejos não será capaz de trazer a felicidade se a gente não puder reconhecer, com gratidão, que já temos o suficiente

POR **PAULA ABREU**

VOCÊ ABRE seu computador, entra nas redes sociais e sente a pressão: a sociedade – e seus amigos no Facebook – esperam que você seja mais feliz, mais saudável, mais esperto, rápido, popular, produtivo, invejado, rico, admirado.

O sorriso de todo mundo parece mais branco que o seu – e, aliás, por que diabos está todo mundo sempre sorrindo? Os amigos parecem estar em férias eternas. Na praia, na neve, bebendo uma cerveja artesanal num bar no meio do Nordeste... Vem cá, eles não trabalham, não?

Todos estão sarados, suando no crossfit, equilibrando-se numa postura de ioga que você precisa morrer e nascer três vezes para conseguir executar. Como eles podem ter esse corpo se toda hora você vê foto de comida japonesa, francesa, italiana, uma verdadeira volta ao mundo culinária passando na sua timeline?

E todos os conselhos de vida que você recebe estão na verdade o forçando a colocar o seu foco naquilo que ainda falta em sua vida. De certa forma, essa fixação apenas no que é positivo – que você vê aos montes nas redes sociais – só serve para lembrá-lo do que você não é, do que não tem, do que deveria ter sido.

Coincidência ou não, esse discurso bate com os comerciais da TV, que querem convencê-lo de que para ser feliz é preciso ter um carro mais potente, um celular menor (opa, não, agora é maior!), um apartamento de luxo.

O que falta hoje não são carros, relacionamentos, equipamentos tecnológicos, joias ou dinheiro. O que falta é discernir o pouco que é essencial do muito que é apenas bom. Você pode acreditar que precisa de dinheiro, de um relacionamento amoroso bem-sucedido, da casa própria. Mas a verdade é que as suas necessidades são muito menores: água, comida e abrigo – e acredito que você já os tenha hoje. O resto não são necessidades, mas vontades ou desejos. Não estou dizendo que eles são maus, eles podem até ser bons, mas são apenas bons. Na sua vida, hoje, o que é essencial e o que é apenas bom?

Quando você descobre o seu essencial e se dá conta de que ele está – e sempre esteve – sendo suprido pelo universo, você se conecta com a vibração da abundância. E, curiosamente, a partir daí você tem muito mais chances de realizar as suas vontades ou desejos. Dessa vez, sem perder a consciência de que eles não são essenciais para a sua felicidade. O autor Mark Manson diz que "o desejo por mais experiências positivas é em si mesmo uma experiência negativa. E, paradoxalmente, a aceitação da sua experiência negativa é em si mesma uma experiência positiva".

A verdade é que, onde quer que você esteja na sua jornada, neste momento, a aceitação e a gratidão por tudo que lhe está sendo suprido é o maior passo que você pode dar na direção da almejada verdadeira felicidade. ■

PAULA ABREU é coach e autora do livro *Escolha Sua Vida* (Sextante). Seu site é escolhasuavida.com.br

EDIÇÃO E TEXTO *Ana Holanda*

Beleza em cerâmica

AS PEÇAS vendidas no Atelier Muriqui, em São Paulo, trazem consigo uma história. Elas são produzidas, uma a uma, pelas mãos de um grupo de artesãos, do início ao fim do ciclo. Quem está à frente do ateliê, cuja linha de produção fica em Ibiúna, cidade do interior de São Paulo, é a ceramista Gisele Gandolfi. As peças são inspiradas nos usos diários e na regionalidade, sem seguir modismos, e com o objetivo de compor a mesa para agradar os olhos e valorizar o alimento. Cumbucas, pratos, travessas e canecas da Cerâmica Muiriqui são comumente vistos em restaurantes de chefs consagrados, como Paola Carosella, Ana Luiza Trajano e Jefferson Rueda.

ATELIER MURIQUI | muriquiceramica.com.br

Portuguesa, com certeza

A mãe, Silvana, e as filhas, Carolina e Julia, designers, se uniram para pintar louças que contem a origem da família, portuguesa. Foi assim, desse jeitinho, que surgiu Maria, a Louça. O negócio ganhou forma na internet, num site de vendas onde é possível encontrar xícaras e pratos ilustrados por elas. A inspiração para as pinturas está na azulejaria portuguesa, que, unida a elementos gráficos atuais, forma lindos desenhos feitos à mão. Para elas, os objetos da marca estabelecem um diálogo atual, sem deixar de lado suas origens. Um jeito delicado de resgatar a própria trajetória.

MARIA, A LOUÇA
mariaalouca.com.br

Para comer, beber e se deliciar

Uma seleção de produtos feitos de maneira artesanal ou preservando o sabor e a origem do alimento

[1]

Os iogurtes da Atilatte são feitos com leite tipo A e sem conservantes. O leite vem de fazendas que se preocupam com o entorno. O gado recebe cuidados especiais e o que come é plantado lá mesmo. O local tem ainda um biogestor, que evita que o gás metano, gerado a partir dos dejetos do gado, vá para a atmosfera. O iogurte 0% lactose custa, em média, R$ 2,49.

ATILATTE
atilatte.com.br

A startup Raízs é uma plataforma que conecta quem produz com o consumidor final. Basta entrar no site, escolher frutas, verduras ou legumes – a seleção é feita a partir do que está pronto para colher – e isso é entregue no dia seguinte. Tudo chega fresco e com um folheto com a história daquele agricultor. É tudo orgânico. Por enquanto, só em São Paulo.

RAÍZS
raizs.com.br

Boa-nova para veganos ou intolerantes a glúten ou lactose. A Superbom, conhecida por não usar componentes animais, lançou seu cream cheese. Nos sabores tradicional, azeitonas pretas, tomate seco e alho e salsa, o produto é feito com amido de batata. Não tem conservantes ou corantes artificiais. A embalagem pode ser reaproveitada. Em média: R$ 14,90.

SUPERBOM
superbom.com.br

A inspiração para vender chás surgiu das lembranças queridas da jornalista Ariadne Bognar com o avô. O projeto Seu Antônio tem como proposta espalhar afeto através da bebida. Para isso, ela comercializa as ervas, sem conservantes ou aromatizantes, de maneira delicada: as embalagens são lindas e identificadas com tag escrita à mão. Vendas online.

SEU ANTÔNIO
seuantoniocha.wixsite.com

FOTOS DIVULGAÇÃO; [1] PLATERESCA/ISTOCK

Duas estreias, duas formas de amar

As relações estão no centro das tramas nacionais que estreiam neste novembro. Uma mais doce, suave, singela; a outra, mais densa e profunda. Mas ambas fazem parte desse emaranhado que é viver

Acima, *Pequeno Segredo*, que conta a história da menina Kat. Ao lado, *Canção da Volta*, com a estreia de Marina Person como protagonista

Pequeno Segredo

Kat era uma menina de sorriso cativante, que morava em um veleiro e tinha o mar como quintal. Kat foi adotada pelo casal de brasileiros Vilfredo e Heloisa Schurmann, que ficou famoso por partir com a família em um veleiro, no início da década de 1980, para uma travessia pelo globo. A família conheceu os mares e ganhou fama pelas suas escolhas. No meio disso, o casal adotou Kat, que morreu aos 13 anos, em 2006, por conta de complicações decorrentes do vírus HIV. A história de Kat se transformou em livro, assinado por Heloisa, há três anos, e agora chega às salas de cinema: *Pequeno Segredo*, assinado por David, um dos Schurmann. O enredo fala sobre os sentimentos que nos unem ou afastam. Doce e leve como Kat. O filme foi escolhido para representar o Brasil no Oscar.

Canção da volta

O que se ganha e o que se perde quando se resolve ficar? Essa é a pergunta que ronda o filme de estreia de Marina Person como a protagonista Julia, *Canção da Volta*. O longa conta a relação de Eduardo, lindamente interpretado pelo ator João Miguel, com Julia – a narrativa, aliás, acontece pela ótica dele. Eduardo e Julia são casados e pais de um casal, um adolescente e uma menina. A família sobrevoa e, muitas vezes, mergulha fundo no drama de Julia, que tenta respirar no mar de emoções sombrias e de uma tentativa de suicídio. Denso e visceral. Para o diretor Gustavo Rosa de Moura, "o filme nos aproxima emocionalmente de pessoas cheias de falhas e qualidades que são, acima de tudo, humanas". Na vida como ela é, o apartamento onde a trama se passa é a casa de Marina e Gustavo, o diretor, que são um casal.

Crença popular

QUEM MORA na cidade conhece, quem já foi visitar passou por lá, quem nunca foi já ouviu sobre. Estamos falando do Mercado Ver-o-Peso, em Belém (PA), a maior feira a céu aberto do mundo que ganhou o título de Patrimônio Histórico e Cultural. O bacana dessa feira é a gama de histórias e tradições que reúne representada nos produtos. Tem de tudo um pouco para "curar" os mais diversos males. Foi nesse manancial que a marca de cosméticos Feito Brasil buscou inspiração para a sua nova coleção: Simpática de Ver-o-Peso. O resultado são sais de banho, óleos aromatizantes, vela, sabonete, entre outros. O sabonete vegetal (R$ 36) leva andiroba e aroeira, plantas típicas da floresta, além de óleos essenciais de laranja doce, patchouli e vetiver.

FEITO BRASIL
feitobrasilcosmeticos.com.br

FESTA EM CASA

A IDEIA É fazer a festa da criança na sala, no quintal. O melhor é que você recebe os itens em uma caixa. A proposta, que remonta ao jeito de comemorar de antigamente, é da Festejo in Box. "E, depois, as pessoas podem reutilizar os itens na decoração da casa, no quarto das crianças", conta Soraya Ianella, idealizadora da Festejo. O que vem na caixa: enfeites, toalhas e quadros artesanais. Há três opções de caixa (preço sob consulta).

FESTEJO IN BOX | festejoinbox.com.br

FOTOS DIVULGAÇÃO; [1] LAIS GUEDES

Quintal da infância

A linha de produtos de beleza Quintal – Terra de Cores chama atenção pela delicadeza dos detalhes. Rótulos e embalagens trazem desenhos graciosos de árvore, balanço e tudo o que remete a memória afetiva ao bom e velho quintal de casa. De acordo com o fabricante, a ideia é mesmo essa: relembrar o cheiro da terra molhada, as cores das brincadeiras, os sabores das frutas colhidas no pé, o vento, o silêncio de uma época gostosa da vida. Entre os itens estão os tratamentos faciais, as argilas e os hidratantes para o rosto. O tratamento clareador, indicado para peles com manchas, sensíveis ou ressecadas, tem extrato de limão, óleo de romã, vitamina C e antioxidantes na fórmula. Custa R$ 134, o kit com máscara mais o fluido hidratante.

QUINTAL – TERRA DE CORES
quintalcosmeticos.com.br

"Tirei esta foto numa manhã fresca de julho, no novo Parque das Artes, inaugurado recentemente na minha cidade, Ribeirão Preto (SP). Normalmente, Ribeirão é um lugar muito quente e, portanto, qualquer iniciativa que traga mais verde para a população é bem-vinda. Ao caminhar por ali, percebi o quanto esse hábito pode aclarar ideias, acalmar o coração e fazer bem. O local fica próximo de um grande centro comercial de compras, prédios e escolas, uma das áreas de grande movimento da cidade. No entanto, nesse ângulo temos a impressão de que eu estava em um lugar afastado. As imagens espelhadas na água me fazem pensar sobre o quanto somos o reflexo também de nossos hábitos, pensamentos e maneiras de encarar o mundo."

— *Heloisa Diniz Junqueira,* Ribeirão Preto, SP

VIDA SIMPLES quer saber como você enxerga as ruas, as cenas, os personagens da sua cidade. Mande sua fotografia para *vidasimples@maisleitor.com.br*

MINISTÉRIO DA CULTURA APRESENTA

ARTE NOS HOSPITAIS

TEMPORADA TEATRAL PARA 20 MIL PESSOAS

Em 2016, o **Canto Cidadão** realizará 1080 apresentações teatrais gratuitas para 20 mil pessoas em hospitais públicos e filantrópicos da Grande São Paulo. Da recepção à UTI, o público assistirá a cenas inéditas com o tema *"Vi boas imagens, ouvi boas palavras, vivi bons encontros"*. Desde 2002, a organização já beneficiou mais de três milhões de pessoas com programas socioculturais e educativos. Saiba mais pelo **www.cantocidadao.org.br** e redes sociais.

REALIZAÇÃO

CANTO CIDADÃO

PATROCÍNIO

Keep Simple Life

Aquilo que seus olhos veem, mas apenas o seu coração entende.

www.amanhatecontoumsegredo.com.br

/amanhatecontoumsegredo